JOHN RUSKAN

EMOCIONALNO PROČIŠĆAVANJE

OSLOBAĐANJE NEGATIVNIH OSJEĆAJA
I BUĐENJE BESKRAJNE SREĆE

PRIRUČNIK ZA INTEGRATIVNI POSTUPAK

"Ruskan je ostvario izazovan i težak zadatak, razjašnjavajući međuprostor između zapadnjačke psihologije i istočnjačke duhovne tradicije"

Dr. Harville Hendrix

"Ova knjiga predstavlja 'korak po korak' postupka za one iskrene pojedince, koji su se umorili oponašajući ili djelujući pod prisilom, koji su spremni 'doprijeti do toga sada!' Osobi otkriva uzroke za aktualiziranje i ostvarenje Nad-Ja, a kao pogled će mnogo značiti svakom studentu i djelatnom psihologu, koji se zanima za koncept i ostvarenje samo-osobnosti."

Hanzel Stanley,
bioenergetska analitičarka/psihoterapeutkinja

"Izvanredan pristup samoterapiji - uspješno vam pokazuje, kako se usklađuje vaša osobna psihoterapija s meditacijom i duhovnom usmjerenošću, kako da probijete svoje blokove, te uistinu doprete do unutarnje ljubavi. Preporučam ovu knjigu"

Dr. Brad Rayan, psihoterapeut

STARI GRAD

ISBN 953-6716-08-9

9 789536 716081

EMOCIONALNO PROČIŠĆAVANJE

Priručnik za integrativni postupak

STARI GRAD
Zagreb, 2000.

Sadržaj

UVODNA RIJEČ dr. Roberta K.Halla 15
PREDGOVOR 17
UVOD: Umijeće ljubavi prema sebi 21

1. DIO: EMOCIONALNO PROČIŠĆAVANJE

1. PRIHVAĆANJE OSJEĆAJA 29
Susret s terapeutom 30
Prihvaćanje 33
Pobuđivanje prihvaćanja samog sebe 34
Radeći sam sa sobom 35
Integrativni postupak 36

2. OBLIKOVANJE PODSVIJESTI 41
Opiranje iskustvu 41
Uvjerenja 42
Suzbijanje 43
Podsvijest 46
Projekcija 50
Pročišćenje 54

3. IGRA SUPROTNOSTI 57
Dualnost 57
Dualistička projekcija 61
Integriranje i ovisnost 64

4. OSJEĆATI KROZ TIJELO 67
Misli i osjećaji 68
Oslobađanje negativnosti 71
Mudrost tijela 73
Voljeti svoje tijelo 75
Disanje 78

5. SREDIŠTE SVIJESTI 81
Čakre 81
Osjećaj odvojenosti 85
Funkcije osobnosti 86
Razvijanje 87
Integriranje i ovisnost 88
Središta svijesti 90
Opstanak 90
Uzbuđenje 92
Moć 93
Srce 96
Stvaralačko 98
Intuitivno 99
Duhovno 100

2.DIO: INTEGRATIVNI POSTUPAK

STUPNJEVI INTEGRATIVNOG POSTUPKA 102

6. SVIJEST 105
Usmjerite se na sadašnjost 105
Ne tražite razumijevanje 106
Održavajte svijest djelatnom 108
Prepoznajte svoje osjećaje 110
Prepoznajte dualističke obrasce 115
Posjedujte svoje iskustvo 118
Potvrdite da obrađujete 123

7. PRIHVAĆANJE 125
Prihvatite sebe 126
Prihvatite svoje osjećaje 127
Prihvatite okolinu 130
Nemojte reagirati 133
Prepoznajte odbacivanje sebe 136
Potiskivanje (represija) 140
Opiranje 140

Okrivljavanje 141
Izražavanje okrivljavanja 146
Izražavanje prema van 148
Motivacija / Utjecati na 149
Aktivnost / Uzbuđenja 152
Ambicija 153
Nestrpljivost 154
Sekundarna reakcija 154
Nadzor 156
Prosuđivanje 157
Koncepti (shvaćanja) / Očekivanja 158
Viđenje samog sebe 158
Prepoznavanje (identifikacija) 160
Usmjerenost na budućnost / Nada 162
Usmjerenost na prošlost / Idealiziranje 163
Trauma 164
Traženje razumijevanja / Traganje / Analiziranje / Razmišljanje 164
Bijeg od stvarnosti / Dosada 165
Ovisnost o tvarima 166
Odnosi 167
Aktivirajte svoje središte srca 167

8. IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE 171
Uđite u osjećaj 172
Koristite disanje i rad tijela 175
Integrirajte osjećaje iza ovisnosti 176
Proživite osjećaje tijekom meditacije 178
Dozovite pitanja neriješena u prošlosti 180
Dovedite svoje osjećaje do krize 181
Promatrajte svoju točku tolerancije 183

9. PREOBRAZBA 187
Aktiviranje Promatrača – unesite energiju iscjeljenja 188
Dopustite psihičkim energijama da se uravnoteže 191
Otvorite se preobrazbi 193
Povjerenje 195
Shvatite psihičko pročišćenje 196

Prepoznajte prepreke 198
Sudjelujte u radu grupe 199

3. DIO: VOLJETI SEBE

10. LJUBAV IZ NUTRINE 203
Beskrajna sreća 203
Ovisna ljubav 208
Voljeti sebe 211
Više Ja kao učitelj 214
Voljeti tijelom 217

4. DIO: RAD NA SEBI

11. TEHNIKE I RAD S DISANJEM 221
Vježbanje 221
Rad na tijelu 222
Integrativni rad na disanju 225
Disanje pročišćenja 227
Integrativno disanje 235
Disanje u čakre 238
Integrativno vježbanje 240
Pobuđivanje iscjeliteljske energije 242
Jačanje aure (energizacija) 243
Povezivanje s podlogom (uzemljenje) 246
Uvođenje Promatrača 248
Meditativni rad i disanje 250
Specifični postupak 254

12. PRIMJENA UNUTARNJEG RADA 257
Iscjeljenje 257
Pozitivan stav 259
Afirmacije 260
Okolina 269

Pristati na 271
Rješavanje problema 272
Rad sa snovima 272
13. INTEGRIRANJE 275
Integriranje depresije 276
Integriranje straha 278
Integriranje seksa 281
Integriranje srdžbe 285
Integriranje odnosa 288

14. OTVARANJE PREMA SEBI 295
Sandy 296
Jim 302
Ellen 307
Rad s grupom 312

DODATAK 316
Astrologija i Integrativni postupak 316

UVODNA RIJEČ

Rana u ljudskoj psihi, koja proizvodi strah, ljutnju, pohlepu, nepovjerenje i nasilje – najteže je izlječiva. Pa ipak, upravo je ova rana odgovorna za mnoge tisuće načina, na koje svi mi patimo.

Naš neuspjeh u oslobađanju samih sebe od bolesti koja je zahvatila i zarazila cjelokupnu ljudsku rasu vidljiv je posvuda u svijetu. Uništavamo vlastitu okolinu svojom pohlepom i nepažnjom. Više energije trošimo na proizvodnju oružja za masovno uništenje, no što radimo na pružanju pomoći jedni drugima, kako bismo poboljšali kakvoću življenja. Bojimo se intimnog druženja s drugom osobom. Naša prva reakcija na pristup našoj/vlastitoj vrsti je nepovjerenje. Ubijamo svoju djecu u strahovitim ratovima. Ugnjetavamo i mučimo one među nama, koji su na bilo koji način drukčiji od nas samih. Vrlo ubrzano postajemo ovisni *o svemu*, što nam dopušta kratak predah od strahovitog bola, uzrokovanog našim stanjem.

»Tko uopće želi čuti nešto o ovome?« – mogli biste upitati. »To se opisuje u svim medijima. Ne treba nam još više tmine i zle kobi!« Moguće da je i tako; no, mi *moramo* bolje razumjeti same sebe i naše stanje, da bi se ikad ukazala makar i mogućnost nastajanja zdravog društva. Posve je moguće ostvariti iscjeljenje srca. Svatko od nas posjeduje snagu, kojom rascijepljene dijelove svog vlastitog tijela i uma može ujediniti u cjelinu. Mi ratujemo jedino sami sa sobom. Bolna ozljeda, uzrokovana cijepanjem obaju dijelova, strah i mržnja kojima ta podjela rezultira, pojavljuju se samo u svakom pojedinom od nas. Stvarno izlječenje počinje tek, kad iskusimo istinu o toj rani, i kad joj pogledamo u oči. Moramo duboko osjetiti svoju vlastitu bolest. Pripravnost da osjetimo svoju vlastitu patnju i strah jedna je vrsta predaje

baš ovom životu, predaje upravo ovog tijela, baš u ovom trenutku. Izlječenje u ljubav i cjelovitost nikad nije bilo ništa više, no - predavanje samom sebi, predavanje sebe »tijelu što osjeća«. To je put za prihvaćanje samog sebe. Jednostavan je, no nikako i lagan.

Izlječenje će nastupiti samo uz našu suradnju. U medicinskoj smo praksi otkrili, da bolesnik mora željeti ozdravljenje. Čežnja za cjelovitošću mora u nama biti dovoljno jaka i dovoljno svjesna, da bi mogla izdržati *teško iskušenje* iscjeljenja.

Naši duhovni demoni i glavni vjerski pokreti, koji su izrasli iz osobnog nadahnuća, tisućljećima su nas učili uvijek istoj poruci. Ne tako davno, i naša je psihologija doprla do istih ovih istina. Naše putovanje je pobuđivanje prihvaćanja samih sebe. A da bi se to učinilo, moramo biti pripravni osjetiti - što je to, što je istinito za nas same, bez ikakvih ograda, i to ne samo sveukupnost radosti, već i patnje. Živimo koristeći naše potencijalne inteligencije u tako maloj mjeri samo stoga, jer odbijamo u potpunosti biti ovdje – upravo u ovim osjećajima, i u ovom tijelu.

Na ovim je stranicama John Ruskan ostvario veliko djelo. Napisao je knjigu, koja objedinjuje mudrost pradavnih duhovnih vježbi i naše moderno psihološko razumijevanje. Učinio je to vrlo vješto. Pa čak i ono, što je još značajnije za ovo doba svjetske krize, opisao je u praktičnim pojedinostima takav postupak iscjeljenja, koji može dovesti do mentalnog, emocionalnog i fizičkog zdravlja. Korak po korak, razjasnio je metodu samopomoći, koja uistinu može otvoriti puteve za dobrobit, Mudrost, te obnavljanje ljubavi prema samom sebi, ali i prema svijetu.

Koncepti opisani u ovoj knjizi toliko su jednostavni, da ih je često teško shvatiti. A još ih je teže priopćiti. Cijenim to, što je John Ruskan uspješno postigao oboje. Kad se udubite u stranice ove knjige, učinite to polagano i otvorena uma. Upamtite mudrost koju u njima nalazite, a zatim sa znatiželjom i zanimanjem otkrijte iskustvo istine na koju ukazuju.

Dr. Robert K.Hall,
Lomi School Foundation
Tomales, California

PREDGOVOR

Tijekom svih godina u kojima sam bio uključen u duhovne i iscjeliteljske zajednice, primijetio sam nešto, što je ubrzalo pisanje ove knjige: mnogi ljudi, koji najžustrije tragaju za duhovnim rastom, obično nisu upoznati s metodama ili važnošću rada na emocionalnoj komponenti psihe. Oni pristupaju unutarnjem rastu – kao što sam i sam radio u prošlosti, i to čitav niz godina – samo usredotočenjem na »više« idealističke aspekte među kojima je i ljubav, za koje se nadaju da će ih doseći, dok zanemaruju onaj neugodniji, emocionalni aspekt samih sebe. Uistinu, često postoji ogroman raskorak između svijesti o emocionalnom Ja i pretpostavke, da emocije i nisu uistinu važne. U isto vrijeme, svi uključeni u psihološku terapiju, kojoj je glavna zadaća emocionalno iscjeljenje, često ne mogu otkriti način za usklađivanje duhovnih umijeća i svog unutarnjeg rada.

Premisa ove knjige bila bi, da se do stvarnog rasta u višu svijest ne može doprijeti tako dugo, dok rad s emocijama ne postane središnji dio unutarnjeg rada. Štoviše, nadam se da ću pokazati kako rad s emocijama, kao i s osjećajima uopće, može postati najvažniji ili čak i primarni obrazac za samoostvarenje, jer nam omogućuje oslobođenje od onih unutarnjih snaga, koje nas blokiraju i udaljuju od punine naših mogućnosti.

Ova je knjiga proizvod povezivanja dviju kulturnih, intelektualnih i duhovnih tradicija. Tijekom rada na njoj, osjetio sam susret ovih dviju crta tradicije u svojim mislima, a zatim njihovo pretapanje u pisani oblik, kao kod obrnute prizme. Kao žensko i muško, majka i otac, Yin i Yang, svaki je od tih elemenata bio potreban, da bi se onaj drugi ostvario u potpunosti.

Najšire shvaćeno, Istok predstavlja majku – povezanost s hranom, odnosno s unutarnjim izvorom duhovne ispunjenosti, iscjeljenjem i

rastom. Zapad prikazuje oca – intelekt, organiziranje, pragmatična načela koja daju oblik i strukturu iscjeliteljskoj snazi.

Ono, do čega je to dovelo, nije bila usporedba ili analiza ovih dvaju puteva, već sinteza. Imao sam namjeru pokazati kako se oba ova obrasca mogu ujediniti u jedinstveni pristup, koji će omogućiti sustav rada na samom sebi, za kojim zatim može uslijediti intelektualni rad, a to će opet zajednički dovesti do otvaranja srca. Osjećam da bi ovakav pristup mogao biti od životnog značaja za nas na Zapadu, dok tragamo za duhovnom cjelovitošću i oslobađanjem od neprekidno prisutne egzistencijalne patnje.

Ako će vam ova knjiga – moj poklon vama – biti od bilo kakve vrijednosti, znajte da ste zauzvrat i vi pomogli meni, kao i svima nama ostalima, jer bol koju osjećate nije samo vaša; to je bol svijeta. Izdvojenost je iluzija. Kad iscjeljujete sami sebe, iscjeljujete i svijet.

Želim vam neprestanu puninu u svakom području života. Želim vam mudrost, da ostvarite one bezgranične mogućnosti – najviše od sviju – koje vam život pruža. I najvažnije, želim vam snagu, da u svome životu pobudite ljubav i iscjeljenje; jer, oboje možemo u njemu uvijek naći – toliko blizu.

John Ruskan
New York, 1993.

Shvaćam, da je moja ljubav prema samom sebi – najveća imovina, koju ću ikad steći. Ljubav prema samom sebi rađa se samo onda, kad prihvaćam i doživljavam svoje osjećaje onakvima kakvi uistinu jesu, upravo u ovom trenutku – i ugodni, i neugodni. I dok dobrodošlicom pozdravljam svoje Ja koje pati, to iscjeljuje. Voljeti samog sebe daje mi snagu za preobrazbu.

UVOD

UMIJEĆE LJUBAVI PREMA SEBI

Ponekad ljudi zavide umjetnicima na njihovu životu. Misle da je život umjetnika uzbudljiv, te da izražava instinkt slobode. Umjetnika se doživljava kao borca protiv suštinskih problema ljudskog postojanja, koji se tim pitanjima bavi iznutra, a zatim ih iskazuje kroz konkretan umjetnički izraz. Cijeni se njegova hrabrost da se bavi unutarnjim sukobljavanjima. Znam, da sam tako i sam mislio prije no što sam odlučio posvetiti mnogo svog vremena razumijevanju i praksi umjetnosti. Bio je to, uostalom, i jedan od razloga, zbog kojih sam postao umjetnikom.

Pravi umjetnik – onaj, koji uistinu istražuje pitanja samoizražavanja, a ne samo iskorištavanje tehnike – djeluje na visokom stupnju spoznaje. Umjetnička izražajnost dolazi iz Stvaralačkog središta svijesti, koje u istočnjačkoj psihologiji zauzima položaj čak i viši nego srce, i pripisuje se neuobičajeno intenzivnom iskustvu umjetnika.

Međutim, i umjetnici mogu naići na probleme u svom radu. Oni često započinju kad umjetnik pokušava izgraditi osjećaje društvenog identiteta i prihvaćanja kroz svoju umjetnost. Motivacija se tada pomiče od čistog samoizražavanja na ono, što se dobiva za svoj rad. Pomicanje motivacije može biti i jedva zamjetljivo, pa ipak – i to može dovesti do poremećaja u njegovu stvaralaštvu, a ponekad i do poraza nad samim sobom.

Iako su me snažno i gotovo istovremeno počele privlačiti i umjetnost i pitanja unutarnjeg rasta – odmah po završetku studija, šezdesetih godina – duhovna načela koja sam proučavao nisu spriječila

moj pad u vrtlog, koji ću vam opisati. Učili su me, da sreća ne izvire iz rezultata nečijeg rada, ili iz odobravanja onih oko nas, već iz radosti, koju osjećamo dok ga obavljamo. Složio sam se s time, te sam u svom osobnom radu kao umjetnik osjećao, da dolazim iz srca, bez traženja odobravanja. Za mene je umjetnost značila poniranje u unutrašnjost i iznošenje pronađenog na svjetlost dana. Stvaralački izričaj bio je radostan i ekstatičan. Osjećao sam, da razvijam sposobnost pokretanja nevjerojatnih energija, koje sam u sebi zapažao.

Jer, za mene je srž stvaralačkog čina i bilo *opažanje (percepcija)*. Mogao sam dospjeti do ekstaze i jednostavnim promatranjem slike, plesa, arhitekture, ili slušanjem glazbe. Tek sam kasnije shvatio, da snaga leži u promatraču. Umjetničko je djelo samo okvir u koji projiciramo naše umjetničko iskustvo, slično kao i život općenito.

Učinilo mi se prirodnim, da iz čina percipiranja krenem u stvarno stvaralaštvo. No, zapravo i nisam bio ja onaj, tko je stvarao. Ja sam samo črčkao, dok je iz mene u stvari izbijala neka druga stvaralačka snaga. Moja je uloga kao umjetnika bila da zapazim, da me pokrene ono što bih ugledao. A moja vještina kao umjetnika sastojala se u tome, da svoju svjesnu misao uklonim s puta, kako bi proces mogao nastupiti. Ako bi se u tom procesu pojavilo nešto što bi me pobudilo, tada bih proizveo djelo »umjetnosti«, nešto što bi bilo dovoljno zanimljivo da podijelim s ostalima. Jer, dijeliti – to je bilo upravo ono, što sam i želio činiti.

Naime, sve dok sam bio svjestan zamke uporabe umjetnosti kao sredstva za privlačenje pozornosti na sebe, činilo mi se prirodnim da sve što bih stvorio poželim podijeliti s drugima. Dopuštao sam, da nisam savršen, te sam u granicama držao određeni stupanj privrženosti ega prema vlastitim djelima. Ako mi je bio potreban minimum priznanja, osjećao sam da bih trebao prihvatiti tu potrebu zajedno sa svim ograničenjima koja bi ona sa sobom mogla donijeti.

Događaj, koji mi je pomogao da spoznam taj destruktivni krug u koji sam upao, dogodio se tijekom mog sudjelovanja u Radionici za mudrost tijela, koja se održavala krajem tjedna. Niti trećeg se dana u grupi nije pojavilo baš mnogo pročišćenja. Naš voditelj nas je uvodio u prošireni stav joga-položaja, u Planinu. Kako taj položaj predstavlja velik napor za tijelo, mnogi su se od nas u grupi počeli tresti i drhtati. Konačno smo završili s tom pozom, te nam rekoše, da se možemo kretati prostorijom na bilo koji način, koji odaberemo.

Tek što sam se pokrenuo, odjednom sam počeo osjećati energiju u svom tijelu. Ta je energija uzimala oblik različitih pozicija iz klasičnog baleta, koje nisam znao imenovati. Mada se nikad nisam bavio bilo kakvim učenjem baleta, oduvijek sam osjećao prirodnu privlačnost prema plesu, a i mnogi moji prijatelji bili su iz krugova plesača. Oduvijek sam slutio, da sam nekad i negdje u prošlosti – ukoliko uistinu postoje prošli životi – morao biti plesač. No, nikad nisam krenuo dalje od ove intelektualne pretpostavke.

Samo, ovo iskustvo nije bilo intelektualno. Energija u mom tijelu nastojala je izvoditi savršene pozicije klasičnog baleta, tjerajući moje nesavršene pokrete tijela da im odgovaraju što je moguće više. Unutarnje viđenje i osjećanje energije koja je zauzimala arhetipske baletne pozicije, poimanje da se uistinu radi o tim arhetipskim pozicijama, te ekstaza zbog te unutarnje percepcije – bilo je neodoljivo. Prošao sam kroz prekrasno i dirljivo umjetničko iskustvo.

Usprkos tome, u uskoj vezi s ljepotom koju sam posvjedočeno osjetio u sebi, pojavio se i osjećaj patnje, bol zbog osamljenosti. Shvatio sam, da sam oživio svoju patnju iz prošlog života, kao plesača. Stupio sam u glavno pročišćenje emocija. Znao sam, da – kad god se pročišćenje poveže s onim, što bi se moglo nazvati prisjećanjem na prošli život – postoji i dobra doza vjerojatnosti, da je to prisjećanje stvarno, a ne samo zamišljeno. Znao sam, da sam dodirnuo svoju potisnutu patnju iz prethodnog života, te da se ona oslobodila.

Uvidio sam, da je velik dio mog sadašnjeg života bio jednak prethodnom, samo što sam se sad uglavnom bavio glazbom. Opet me obuzela stvaralačka ekstaza i patnja zbog osamljenosti, a da nisam shvatio da je oboje – barem za mene – neodvojivo, te da se radi o dualističkim dopunama (komplementima). Potisnuta patnja iz prethodnog života bila je izvor mog sadašnjeg obrasca.

Nevjerojatno iskustvo stvaranja, na koje su se umjetnici usredotočili, ne nailazi bez svojih komplemenata. Stvaralački čin donosi sa sobom osjećaj izolacije i unutarnje praznine zbog posjedovanja iscrpljujućih energija. Patnja dovodi ekstazu u ravnotežu.

Nakon spoznaje o dualističkoj prirodi svog stvaralačkog iskustva, u žarištu se našao moj život. Velik sam dio života proveo oduzimajući si ekstazu, i ne razumijevajući zbog čega se ta patnja pojavljuje. Patnja zbog odvojenosti – i od sadašnjeg, i od prethodnog života – bila je motiv, prikriven željom da podijelim svoje radove s

drugima, ali i jaka, dijelom podsvjesna motivacija za utvrđivanje svog društvenog identiteta kao umjetnika. Osjećao sam, da bi ta strahovita patnja zbog osamljenosti mogla biti olakšana, samo ako uspijem doprijeti do drugih svojim djelima. A to, što nikad nije uistinu i bila olakšana, samo je doprinijelo mojoj zbunjenosti, jer čak i kad su moja djela doživljavala prihvaćanje, kad bih dobio poneko priznanje. patnja bi i nadalje ostajala prisutna. Postao sam zbunjen i povrijeđen. I priznanja su mi postala besmislena. Posumnjao sam u vrijednost onoga čime sam se bavio, te sam postao samo-destruktivan i to vjerojatno na više načina, no što sam ih čak i danas svjestan.

Problem se pojavio kad sam dopustio da me ta patnja zbog osamljenosti motivira; kad sam je pokušao olakšati kroz priznanja, za koja sam mislio, da se radi o želji za dijeljenjem svojih radova s ostalima. Na slične načine svi mi pokušavamo izbjeći svoju patnju, bez spoznaje o tome, da – kad smo motivirani željom da izbjegnemo negativnosti, tada od njih više ne uspijevamo pobjeći.

Tako sam značajan dio svoga života proveo nesvjesno zatvoren u krug ovisnosti prema stvaralačkom radu. Od ekstaze do stvaralaštva, padao bih neprekidno u njihove komplemente, u osamljenost stvaratelja. Tragajući za načinima na koje bih pobjegao negativnim aspektima, radije bih se iznova vraćao na dijeljenje svojih djela s ostalima, kao protulijeka osamljenosti, ili bih, ako tamo nije bilo olakšanja, opet krenuo u stvaralačko iskustvo, samo da izbjegnem patnju. Postao sam i prisiljen na stvaranje; ono mi je služilo kao sredstvo za bijeg od izolacije, koja bi nailazila zajedno sa stvaranjem. Sve bez željenog olakšanja, jer bi osamljenost tako bila tek suzbijena. Narasla bi sve do točke, kad bi se prisila javila i u drugim područjima moga života, primjerice – u mojim vezama. I na kraju, suzbijena je patnja postala toliko velika, da sam bio prisiljen prestati s radom, dospijevajući do točke sagorijevanja. Pročišćenje koje sam iskusio u Radionici, pomoglo mi je da shvatim, da se radilo samo o nadograđivanju suzbijene patnje – i one iz sadašnjeg, i one iz bivšeg života, što je doprinijelo mojoj blokadi i zastoju.

Kako se riješiti osamljenosti koja nailazi s činom stvaranja, ali i drugih emocionalnih problema koje bismo mogli imati? Upravo o tome govori ova knjiga. Prvi je korak – *integrirati se*; upotpuniti se, obratiti, te prihvatiti osjećaje kojima smo obuzeti. Kad se nešto integrira, tada ne nestaje, već se naprosto više ne doživljava kao smetnja.

Tu se nailazi i na najveći dio patnje, jer osjećaji nisu upotpunjeni. Integracijom započinje postupak izlječenja i pročišćenja. Svi aspekti života, ne samo oni stvaralački, imaju svoje i pozitivne, i negativne komplemente. Moramo samo naučiti, kako one negativne integrirati, a ne kako ih izbjegavati. A u tome se ponešto može naučiti i od umjetnika.

Umjetnici su zabavljeni i onom ružnom, a ne samo onom lijepom stranom života. Često portretiraju ružnoću, disharmoniju, sukob; stvarno, mnogi današnji umjetnici žive u getu svojih gradova. Čini se, da su na neki način privučeni onoj otrcanoj, blatnoj strani života, što nadilazi njihovo poslovično traganje za niskim najamninama. To je zato jer umjetnik prihvaća, slavi i izražava i negativan aspekt egzistencije, kako u vanjskom svijetu, tako i u unutarnjim osjećajima. Umjetnik to prvenstveno čini stoga, da bi dosegao svoju osobnu integraciju jednog i drugog, ali i zato da nam pokaže kako ne možemo izbjeći odgovornost za integriranje našeg osobnog iskustva. Kad nastojimo pobjeći, zapravo samo suzbijamo; i ma što to bilo od čega bježimo ili s čime se sukobljavamo, ono time samo nastavlja rasti.

Sklonost bijegu je problem, koji se gotovo nerazdvojno spominje uz Novo Doba (New Age). Kad nas po prvi put privuče bilo što vezano uz New Age, možemo tome pristupiti s čežnjom za postizanjem sklada i smirenja. To može biti onaj važan prvi korak, naročito ako smo nečim uzdrmani, no ništa nećemo uistinu shvatiti, ako neprestano jedino nastojimo izbjeći negativno u korist pozitivnog. Moramo naučiti kako da integriramo ono što pokušavamo izbjeći, i to hrabrošću jednog umjetnika.

Svi mi možemo postati umjetnici; jer, umjetnost ne ovisi o tehnici, već o osjetljivosti samog promatrača. Možete izmijeniti svoj način percipiranja tako da život više ne doživljavate kao nešto što se odvija izvan vas samih, kao nešto s čime se valja boriti i upravljati. Život postaje odraz vas samih, a taj odraz možete prihvatiti ili odbaciti, prihvaćajući ili odbacujući zauzvrat – sebe samog.

Kad promatrate s prihvaćanjem, omogućavate zapravo da započne stvaralački proces. Upravo, kao kad se umjetnik radeći na slici odmakne u stranu, kako bi propustio drugu snagu da prodre u njegovo stvaralaštvo, tako i vi možete koristiti isti takav pristup u svom svakodnevnom životu. Postajete umjetnikom, a život vašim slikarskim platnom. Postajete svjedokom stvaralačke preobrazbe. Proživljavate

iskustvo radosti stvaralačkog čina, te pronalazite ljepotu i u najbjednijim djelićima svog postojanja.

Kad promatrate s prihvaćanjem, ostvarujete još nešto. Tako učite, da je prihvaćanje zapravo ljubav, te u prihvaćanju samog sebe i vlastitih osjećaja takvih kakvi jesu, gradite iskustvo ljubavi prema samom sebi na jedan način, koji se ne bi mogao ostvariti nikakvim drugim sredstvima. Ljubav prema samom sebi postaje iscjeliteljska snaga, koja preobražava vaš unutarnji svijet. Voljeti samog sebe postaje najviše umijeće.

1. DIO
EMOCIONALNO PROČIŠĆENJE

Kad prihvaćam sebe i svoje osjećaje
onakvima kakvi jesu, postajem cjelina.
Nisam više rascijepljen – nisam onaj dio
sebe, koji se bori ili proklinje. U meni raste
snaga prihvaćanja i ljubavi prema sebi.
Postižem sposobnost da iscijelim i sebe, i
uvjete svoga života.
Potičem snagu za preobrazbu.

1. PRIHVAĆANJE OSJEĆAJA

Svi mi želimo biti cjelina. Željeli bismo imati pristup koji bi nam u tome mogao pomoći. Isuviše smo bliski s osjećajem rascijepljenosti, radeći sami protiv sebe usprkos našim najboljim namjerama. Put do unutarnjeg rasta, koji nas poziva da prihvatimo sami sebe kako bismo postali cjelina – mogao bi se učiniti razumnim. No, kad točno naučimo što je ono što bi trebalo prihvatiti, iskrsavaju zbunjenost i sumnja.

Prihvaćanje radosti čini se prirodnim; no, može ostati nejasno zbog čega valja prihvatiti i ljutnju, ili strah. Osjećaji koji su negativni kao ovi upravo i predstavljaju ono, što bismo željeli izbjeći. Uobičajeno je, da o negativnim osjećajima razmišljamo kao o nečemu što priječi ili ometa naš osjećaj sreće.

Svi mi imamo i neki stav o tome, kakvi bismo željeli biti – bez poneke mane, ograničenja ili emocionalnih »problema«. Borimo se protiv takvog stanja, očekujući da ćemo biti sretniji čim se uspijemo riješiti svojih negativnih aspekata, čim se uspijemo usavršiti. Borimo se protiv samog osjećaja nesreće.

Usprkos tome, suvremena psihologija naučava, da postoji mjesto za prihvaćanje negativnih osjećaja i stanja. U stvari, upravo njihovim *neprihvaćanjem* ovjekovječujemo negativnosti, umjesto da ih se oslobađamo. Prihvaćanje je teško shvatljiv koncept, jer su nas naučili da se opiremo i borimo protiv onoga što nam ne odgovara. Uistinu, razumjeti prihvaćanje je osjetljivo pitanje, koje za sobom ostavlja i ona ostala: kako? Kako prihvatiti svoju ljutnju? Što to znači – prihvatiti svoj strah? Kako mogu riješiti svoj problem, ako ga prihvatim?

Osjećaji su bolni i pretvaraju se u probleme samo stoga, što nisu prihvaćeni, ili *integrirani*. Oblikujemo svoju patnju otporom i

neprihvaćanjem. Da bismo je nadišli i mogli uživati u cjelini, moramo naučiti integrirati one dijelove života, koje smatramo bolnima i koje bismo rado izbjegli. A kad se oni jednom integriraju, prestaje patnja. Umjesto toga, dodaju se nove dimenzije našem postojanju.

Ove se nove dimenzije ne mogu unaprijed predvidjeti. Život postaje bogatiji, iskazuje se u stvarnom – a ne pseudoduhovnom i materijalnom napretku svijesti. Stvaralačkom je dopušteno da se izrazi. Radost postaje beskrajna. Postajemo umjetnici života, i shvaćamo da se ono čemu smo pružali otpor zapravo nalazilo u nama samima, a ne u svijetu oko nas.

Integrativni postupak je metoda unutarnjeg rada, koja će vam omogućiti da jednostavno i djelotvorno preobrazite svoje osjećaje i svoj život. Naučit ćete točno *zbog čega* je prihvaćanje važno, te *kako* prihvatiti na jedan način, koji ne znači da morate pokušati zavoljeti nešto što ne volite. Suština postupka nalazi se u prihvaćanju svojih osjećaja, ma kakvi oni bili, pa i svojih osjećaja odbojnosti. Problem je, što ste se obično opirali tim osjećajima i odbacivali ih, uzrokujući time vlastitu patnju.

Istražit ćemo koncepte, koji vam se mogu učiniti novim i izazovnim, no koji su od ogromne vrijednosti. Naučit ćete konačnu i jasnu metodu rješavanja bilo kojeg psihološkog ili materijalnog problema. Štoviše, naučit ćete i vrlo praktičan pristup životu, koji vam omogućava korištenje svih dosadašnjih iskustava – i negativnih i pozitivnih, i to na najdjelotvorniji mogući način. Razbudit ćete svoje uspavane sposobnosti za ljubav i stvaralaštvo, i time započeti svoj osobni rast.

SUSRET S TERAPEUTOM

Psihološka terapija bila je posljednjih pedesetak godina najuobičajenije sredstvo koje je ljudima na Zapadu pružalo pomoć u stresnim emocionalnim stanjima, ili jednostavno omogućavalo da postanu senzibilniji prema sebi. Prije no što se terapija uvriježila, mjesto koje je nudilo ovu vrstu pomoći bila je crkva. Danas se psihološko velikim dijelom odvojilo od duhovnog. Duhovnost često zanemaruju, ili je barem ne smatraju poželjnom one osobe, koje se u traženju pomoći okreću psihologiji.

Terapeutski napor je, kao prvo, posvećen razotkrivanju – ili pretvaranju u svjesno onih osjećaja i obrazaca, koji podsvjesno djeluju

na osobu u nepoželjnim oblicima. Drugo, terapija je upravljena na oslobađanje pohranjenih negativnosti različitim pristupima, ovisno o školi koja se primjenjuje.

Terapeut prihvaća štićenika

Bez obzira na pristup, uspješni terapeuti imaju jednu zajedničku osobinu: prihvaćaju štićenika, ne postavljajući mu pritom nikakve uvjete. Bezuvjetno prihvaćanje može biti početno i preobražajno, jer problem se ne nalazi tamo, gdje štićenik obično misli da se nalazi. Pravi je problem u tome, da štićenik ne prihvaća samog sebe, a često čak nema niti bilo kakvo znanje o samoprihvaćanju. Uz pomoć terapeuta on uči kako prihvatiti sebe, nadvladavajući negativne obrasce.

Tijekom terapije, razotkrivaju se i ublažavaju prepreke, a štićenik postaje svjestan svojih sklonosti ka samoograničavanju. To se prvenstveno događa zahvaljujući stavu prihvaćanja od strane terapeuta, a ne zbog nevjerojatnih sposobnosti pronicanja, ili možda izvanredno djelotvornih tehnika rada. Terapeutsku uporabu prihvaćanja može razumjeti i primijeniti samo osoba, koja je na dubokoj razini i sama ovladala vlastitim samoprihvaćanjem; pogrešno bi bilo pretpostaviti da bi netko, tko i sam nije cjelovit u svojoj nutrini, mogao ikad s uspjehom ponuditi ovu vrstu iscjeljenja drugoj osobi.

Uspješan završetak terapije postignut je, kad štićenik više ne osjeća potrebu za podržavajućom energijom terapeuta, već je uspijeva pronaći kroz prihvaćanje samog sebe. Time on ne postaje savršeno ljudsko biće, no podržavajući sebe postaje sposoban izgraditi vlastiti sustav obnavljanja i izlječenja iznutra.

Uloga terapeuta na Zapadu posve odgovara tradicionalnoj ulozi gurua na Istoku. Guru ostvaruje istu vrstu obnavljajućeg odnosa kao i terapeut, i to iz istih razloga. On učenika prihvaća bezuvjetno, znajući da je prihvaćanje od strane drugog ono što učeniku treba, te da ga valja naučiti samoprihvaćanju, kako bi izrastao kao ljudsko biće. Međutim, na Istoku je uloga gurua sveobuhvatnija, jer uključuje ne samo psihologiju, nego i filozofiju, religiju i fizičku kulturu, pri čemu se sve te znanosti bave pitanjima duhovnog rasta.

Sveobuhvatnost ovakvog promatranja, ne čini ni najmanje, zbog te svoje odlike, naš zapadnjački psihološki aspekt površnim ili neproučenim. Jer, istočnjačko poimanje uma temelji se na tisuće godina staroj povijesti i tradiciji. Već su i pradavni ljudi Istoka uistinu bili

majstori psiholozi. Zapadnjačka psihološka misao svojim najvećim dijelom doseže starost od tek nekoliko stotina godina, i još se uvijek oblikuje; istočnjačka se misao oblikovala u cijelosti, pa nam nudi mnogo toga, što tek trebamo naučiti.

Spona psihologije i duhovnosti je presudna

Na Istoku, psihologija ima ugrađenu sponu s duhovnošću. Nasuprot tome, zapadnjačka psihologija postaje ograničena, i to upravo stoga što obično ne raspolaže takvom povezanošću. Sad već i mnogi psiholozi dolaze do tih spoznaja, pa pokušavaju utvrditi duhovnu povezanost. Za neke od njih, to bi moglo značiti čak i okretanje prema organiziranoj zapadnjačkoj religiji, za što osobno smatram da bi bio jedan korak naprijed i dva unazad. I neke bi se religiozne institucije Istoka mogle smatrati dogmatskim i zastarjelima, no kad naiđemo na jogu ili budizam, nailazimo i na prilagodljiv, inteligentan pristup kako prema psihologiji, tako i prema duhovnosti.

U ovoj se knjizi nećemo izravno baviti raspravom o duhovnosti. No, načela psihologije o kojima će ovdje biti govora odnose se na razvijanje sposobnosti za postizanje duhovnih iskustava. Ogroman doprinos istočnjačke misli je taj, da prodirući u nju sve dublje, otkrivamo Boga. I ništa više od toga ne treba reći o duhovnosti. Neki zapadnjački mislioci došli su do sličnih zaključaka, a posebno Jung, no na njega je duboko utjecala istočnjačka misao. Molim da ovo upamtite, jer kad ja spominjem »duhovnost«, mislim na onaj unutarnji susret sa samim sobom, a ne na sjaj i ukrase što rese bilo koju od organiziranih religija na Istoku ili Zapadu.

Ukratko smo progovorili o ulozi terapeuta ili gurua u pobuđivanju snage koja se nalazi u prihvaćanju sebe, kod štićenika ili učenika. Vrijedi napomenuti, da se na Istoku ovakvo vođenje učenika tradicionalno smatra uobičajenom obrazovnom potrebom; na Zapadu je ono obično u pričuvi samo za one, koji se nađu u stresnim ili nesigurnim okolnostima. No, da na Istok ne bismo gledali romantičarski, valja priznati da se tamo u moderno doba samo malen postotak ljudi bavi tradicionalnim učenjima, jednako kao što je i na Zapadu tek mali broj ljudi obuhvaćen psihoterapijom. Ipak, iznova bi trebalo razmotriti konzervativni stav, da je terapija prvenstveno namijenjena mentalno bolesnim osobama. Zbog njega je osjećajan i misaoni pojedinac koji brine o osobnom rastu prepušten vlastitom odabiru neke od mogućih

vrsta terapije. Student Istoka u toj temeljnoj vježbi za život uči ogroman i profinjen sustav spoznaja, uključivši ovdje i discipline za jačanje i pročišćenje uma i tijela. »Pročišćenje« ima istu svrhu kao i u zapadnjačkoj psihologiji, a to je – izvlačenje na površinu i ublažavanje podsvjesnih blokada, koje se isprepliću s produktivnim užicima života.

Bilo kako bilo, postoji spoznaja o tome, da se tehnike za osobni rast pokazuju najdjelotvornijima onda, kad se učenik nalazi u izravnom kontaktu s guruom. I to ne stoga, što mu jedino guru može dati ispravna uputstva vezana uz tehniku, već zato što upravo kroz taj osobni odnos učenik uči prihvatiti samog sebe. Koncept prihvaćanja nalazi se tako u samoj jezgri obiju psihologija – istočnjačke i zapadnjačke.

PRIHVAĆANJE

Zbog čega prihvaćanje ima takvu snagu i sposobnost za ostvarenje preobrazbe? To ćemo pitanje istraživati kroz čitavo ovo djelo. Jer, nikakvo se kratko ili krnje objašnjenje ne bi moglo nadati postizanju konačnog razumijevanja. Ipak, mogu već sada natuknuti ponešto, da biste se upoznali s predmetom.

Prihvaćanje znači otvaranje prema vašim osjećajima

Prihvaćanje *ne znači* automatsko odobravanje svakog događaja, bilo da se radi o unutarnjem osjećaju, o odnosu s nekom osobom ili događanju u vanjskom svijetu. Prihvaćanje bi prije značilo, da smo otvoreni iskustvu vezanom uz taj događaj. Možemo sačuvati svoju intelektualnu diskriminaciju, želeći da nešto – što se upravo pred nama događa – bude drukčije; međutim, ne dopuštamo da te naše želje utječu na iskustvo. To je moguće stoga, što se iskustvo događa na razini *osjećaja*, a ne na intelektualnoj razini. I dok se otvaramo punini iskustva vezanog uz nešto na razini osjećaja, mi to i prihvaćamo.

Sposobnost osjećanja je pritom od najveće važnosti. Osjećaji su naša veza sa životom; bez njih smo tvrdi, prazni i odsječeni od istinskog ispunjenja. Samoblokada se javlja na osjećajnoj, a ne na mentalnoj ili intelektualnoj razini. A ponajčešće nismo svjesni upravo ove osjećajne razine. Ljudi koji su ostvarili samoprihvaćanje, razvili su i sposobnost dubokog osjećanja, bez opiranja, ma što se događalo u

njihovu unutarnjem životu. Mnogi od nas ne čine to, nego oblikuju blokade kako osjećaji ne bi prešli u svjesno, što dovodi do emocionalne neravnoteže i zbunjenosti.

Kad naiđemo na osobu koja prihvaća samu sebe, osjećamo da se odnos s njom nekako razlikuje od većine ostalih. Osoba koja prihvaća samu sebe ima sposobnost prihvatiti i druge, biti otvorena prema njima, i primiti njihovu energiju bez otpora. Osoba koja sebe ne prihvaća, ne može niti prihvatiti, a niti se otvoriti prema drugima. Kako rijetko susrećemo ljude koji su se prihvatili, nemamo stvarni uvid u to, kako bi mogla izgledati veza zasnovana na prihvaćanju.

A kad susretnemo osobu koja nas prihvaća, koja nam podsvjesno ne pruža otpor, osjećamo pravo otkrivenje. Možemo *osjetiti* da smo prihvaćeni na dubokoj energetskoj razini. Razoružani smo. Nema razloga za nepopustljivost. Osjećamo ljubav. Ljubav nije ništa drugo, no prihvaćanje. Beskrajna ljubav je beskrajno prihvaćanje, bilo samog sebe, bilo druge osobe.

Kad je beskrajno prihvaćanje dio terapeutskih susreta, ono pribavlja snagu za preobrazbu. Iscjeljenje nastupa zbog snage ljubavi. Psihološke blokade nestaju; nema potrebe da se s njima borimo. I odnos prema terapeutu postaje snažniji, pa uvijek postoji opasnost od javljanja moguće ovisnosti o njemu.

POBUĐIVANJE PRIHVAĆANJA SAMOG SEBE

Kako smo već spomenuli, stvarna i krajnja svrha terapeutske povezanosti je poticanje klijenta da započne prihvaćati sebe. To se na čaroban način događa u susretima terapeuta i klijenta, i to kroz neku vrstu odziva. Ishod je ono, što na Zapadu nazivamo samoaktualizacijom, a na Istoku samorealizacijom. U oba slučaja, ono što se time zapravo pobuđuje je sposobnost, da zavoli samog sebe. Osoba dobiva moć da u sebi pronađe snagu za ozdravljenje, zahvaljujući ljubavi prema sebi.

Nema više zaklinjanja ili traganja za ljubavlju izvan samog sebe; čovjek je potpun onakav kakav jeste, osjećajući ljubav iznutra. Osjećajnim vezama se pristupa kao sredstvu, kroz koje se izražava ta unutarnja ljubav, a ne kao okruženju u kojem osoba zahtijeva da bude voljena. Život postaje smislen, čudesno izmijenjen.

No, morate li pronaći terapeuta ili gurua, da biste naučili kako djelotvorno voljeti sebe? To je kontroverzno pitanje; stručnjaci na

tom području zagovaraju obje strane. Nema sumnje da vrsta povezanosti koju sam opisao može postati sredstvo za pobuđivanje ljubavi prema sebi. Ipak, ponekad je teško pronaći takvu povezanost, pa se o njoj obično razmišlja kao o »slučajnosti«, a ne kao o njenu pronalaženju zahvaljujući djelatnom traganju.

Kroz svoje vlastito iskustvo, a i kroz iskustva drugih, uvidio sam da svatko može učiniti značajan, ako ne i posve odgovarajući, željeni napredak posve sam. Zbog toga sam i oblikovao sustav integrativnog postupka; to je samoterapija posvećena buđenju snage prihvaćanja samog sebe i ljubavi prema sebi, ali i višim središtima svjesnog, te samoostvarenju. I vi ćete naučiti kako pokrenuti sami sebe kroz intelektualni pristup, i bez osobnog utjecaja učitelja.

Međutim, imate li već svog osobnog iscjelitelja, terapeuta ili gurua s kojim radite, ostanite samo i nadalje uz njega, ako to želite. Ovaj postupak nije dogmatski, i može se uskladiti s bilo kojom od humanističkih psihologija u koje biste mogli biti uključeni. Proučavanjem ovog postupka možete ovladati tehničkim znanjima – i teoretskim i praktičnim – moćnih psiholoških načela. A ako nemate osobnog učitelja, pretpostavite naprosto da vam u ovom stupnju on nije niti potreban. Posve sigurno ćete u svoj život privući nekoga kad za to stigne pravo vrijeme, ako je takav odnos ono što će vam tada biti potrebno.

RADEĆI SAM SA SOBOM

Mnogi ljudi nisu nikad bili u dodiru s terapeutom ili guruom. Ipak, doslovno bi svatko od nas trebao naučiti kako potaknuti odliku samoprihvaćanja i ljubavi prema sebi. Mislim da je to nevjerojatan duhovni izazov našeg vremena.

Život je neprekidno razvijanje, a mi svi smo u njemu »djela koja napreduju«. Svrha života je poticanje i širenje naših sposobnosti za ljubav, stvaralaštvo i inteligenciju, no za pružanje podrške tom buđenju potreban je program. Kad se uskladite s tim prirodnim nagonom za razvijanjem, više niste bez cilja. Radost koja izvire iz samog razvitka dovoljna je da vam zadrži zanimanje za život.

Tragati za osobnim razvitkom podrazumijeva, da morate raditi sami na sebi. Većina ljudi shvaća da je za to potreban napor, pa mu se podvrgava sa žarom. Nitko – pa čak niti vaš terapeut, ne može obaviti

taj posao za vas. Morate se naći na točki, na kojoj ćete shvatiti da rad na samom sebi ima prvenstvo; da ste se već umorili djelujući (ili ne djelujući) na način, na koji djelujete.

No i tada, mnogi su ljudi skloni pogreškama kad započnu s radom na sebi. Prirodno je da istražujemo svoj život, da možda donesemo odluku kako su u njemu potrebne promjene, no istraživanje bi nas moglo odvesti u neučinkovitu naviku prekomjernog razmišljanja o tome.

Raditi na samom sebi ne znači i neprekidno razmišljati o sebi

Presudan je predmet o kojem se bez prestanka razmišlja. Raditi na sebi ne znači prije svega *analizirati* samog sebe i svoje motive, ili postati misaono okrenut u sebe (introspektivan), ili pokušavati nadzirati sebe i nastojati činiti bolje, ili biti ono što niste. Korištenje vlastitog uma na taj način dovodi do poraza nad samim sobom. Potrebno je naučiti, kako razmišljanje zamijeniti osjećajem. **Morate naučiti osjećati ono »što jest« kroz svoje osjećajno središte, a ne projicirati »što ja očekujem« kroz svoje misaono središte.**

Mnogi ljudi koji misle da rade na sebi zapravo se zavaravaju, jer nemaju točnu predodžbu na što se, u stvari, pri tome misli. Provode svoje vrijeme u neprekidnom procjenjivanju sebe, što ih uglavnom pretvara u opsjednute samima sobom. Nakon čitanja ove knjige, u potpunosti ćete razumjeti kako trebate raditi na sebi.

INTEGRATIVNI POSTUPAK

Integrirati znači oblikovati u cjelinu; vratiti, prihvatiti i uključiti ono, što je prije toga bilo odvojeno. »Postupak« je psihološki pojam, koji se odnosi na koncept prihvaćanja i ostajanja uz iskustvo takvo kakvo ono jeste, dopuštajući mu da se razvije samo od sebe, ovdje i sada.

Integrativni postupak je naziv kojim sam označio sustav samoterapije, proizašao iz mog vlastitog rada na sebi. Uključuje već spomenuta načela, a izvire iz tradicionalne mudrosti Istoka i modernih psiholoških spoznaja Zapada; oboje sam proučavao više od dvadeset godina. Pokušao sam povezati najjače i najbliskije elemente iz obje tradicije.

Integracija znači prihvaćanje sebe i svojih osjećaja takvima kakvi jesu

Integracija je stanje prihvaćanja i uključivanja, prestanak pružanja otpora nekim dijelovima nas samih ili našim iskustvima. Kad nešto nije integrirano, oblikuje osnovu za konflikt. Pružamo otpor nečemu – primjerice, osjećaju – jer vjerujemo da je on loš za nas. Zbog njega se ne osjećamo ugodno. Boreći se s njim, produbljujemo rascjep između sebe i osjećaja, i time samo uvećavamo konflikt.

Otpor rađa patnju

Pružanjem otpora konfliktu koji je nastao, uzrokujemo osobnu patnju. To je ključni stav. **Ono što uzrokuje najviše patnje je naš *otpor* osjećaju, a ne sam taj osjećaj, pa čak i ako se radi o »negativnom« osjećaju.** Negativni osjećaji sadrže određen stupanj patnje koja im je prirođena, no mi često umnožavamo, pretjerujemo i produžavamo tu patnju upravo svojim pružanjem otpora. Naučiti kako *prihvatiti* neko iskustvo je sredstvo, kojim se patnja svodi na najmanju moguću mjeru.

Proživljavanje se događa u datom trenutku

Međutim, nakon što ga naučimo prihvatiti, iskustvo još nije u cijelosti integrirano. Na određeni se način ono mora proraditi; to nazivam *izravnim proživljavanjem*, kroz koje se iskustvo u potpunosti upija ili ga se oslobađamo. Učeći kako da uđemo u izravno proživljavanje, počinjemo razumijevati i ono, što je poznato pod nazivom »postojati u datom trenutku«.

Postojati u datom trenutku – to je tajnovit doživljaj. Svjesno je aktivirano, a mi sami djelujemo na novoj i višoj razini. Ishod je osjećaj zadovoljstva i oduševljenja, te prizivanje u igru onih sila koje djeluju među osobama, onih koje je sve do sada blokiralo vlastito Ja. Ove sile djeluju na vrlo praktičnim razinama, izazivajući *preobrazbu* u situacijama, u kojima smo nekada pružali otpor. Prihvaćajući ih, mi ih nadilazimo. Dodirujemo duhovno kroz svjetovno. Otkrivamo duhovno *u* svjetovnom.

Bitno je naučiti *kako* se otvoriti na osjećajnoj razini. Možda mislite, da svoju patnju osjećate upravo sada. Međutim, problem je u tome, da nastavljate pružati otpor patnji podsvjesnim odbacivanjem

samoga sebe. Samoodbacivanje je čin uma, koji prvo rađa patnju, a zatim onemogućava da se ona oslobodi. Razvijanje sposobnosti prihvaćanja dovodi nas do izvornog osjećaja, do pročišćenja i oslobađanja od patnje. Moguće je osjećati samo onda, kad um prihvati samog sebe.

Postupak se sastoji od četiri stupnja, od kojih svaki odgovara pojedinom zadatku naše osobnosti. Stupnjevima se prolazi da bi se postigla integracija bilo koje vrste događaja. Jer, događaj može biti unutarnje osjećanje ili emocija, ili nešto iz vanjskog svijeta. Postupak se može koristiti naročito prilikom stresnih okolnosti, ali i kao pristup životnim događanjima, kako onim »pozitivnim«, tako i »negativnim«. Kad se jednom integriramo, više ne izbjegavamo proživjeti neki događaj u njegovoj potpunosti. Energija događaja se oslobađa, bježi u svoj prirodni tok, umjesto da ostane zarobljena, i tako nastavi utjecati na nas.

Stupnjevi integrativnog postupka

STUPANJ	SVRHA
1. SVIJEST	**Intelektualna: Saznanje**
2. PRIHVAĆANJE	**Mentalna: Razmišljanje**
3. IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE	**Tjelesna: Osjećanje**
4. PREOBRAZBA	**Duhovna: Prevladavanje**

1. SVIJEST

Intelektualna svrha: osnovna svijest o događaju, bez obzira na to radi li se o osjećaju, ili vanjskom događaju. Svijest uključuje i prepoznavanje, da se događaj podudara s projekcijom suzbijene energije, koja se zadržava u podsvjesnom; drugim riječima, to je »posjedovanje« događaja. Svijest također uključuje i razumijevanje osnovnih načela i načina rada na samom sebi, te donošenje svjesne odluke da se oni i primijene.

2. PRIHVAĆANJE

Mentalna svrha: prestanak pružanja otpora događaju. Uobičajeno, proživljavanje je podsvjesno blokirano zahvaljujući našim različitim manevrima, uzrokovanim samoodbacivanjem od strane uma. Prihvaćanjem samih sebe, ovi mehanizmi postaju svjesni i odbacuju

se. A time se opet pobuđuje ljubav prema sebi i otvaraju vrata do izravnog proživljavanja osjećaja.

3. IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE

Tjelesna svrha: naći se u središtu osjećaja, ili »u datom trenutku« s tim događajem. Osjećanja ulaze u cijelosti, bez pružanja otpora, analiziranja ili krivnje. Događaj se proživljava na razini tijela, sve dok se energija ne oslobodi.

4. PREOBRAZBA

Duhovna svrha: svjesno je aktivirano, pa viši transpersonalni razum vodi energije, što dovodi do neočekivane stvaralačke vanjske promjene i unutarnjeg pročišćenja. Struja života nije ometena. Do prilagodbe dolazi spontano i bez svjesnog nadzora.

Dakle, prolazimo kroz različite razine proživljavanja prema logičkom redoslijedu, a vrhunac se nalazi u duhovnom. Mnoge bi moglo iznenaditi što se do duhovnog dospijeva kroz tijelo ili osjećajno središte, a ne umom ili razumom. Razumije se, ne govorim pritom o osjetilnoj prirodi tijela, već o višim središtima svjesnosti, do kojih se dopire jedino kroz osjećaj.

Uvriježeno je pogrešno shvaćanje da ispunjenost, smirenost i sreću možemo doseći znanjem, nekim postignućem ili posjedovanjem. No, čim se osvrnemo na dvadeseto stoljeće, postaje posve očevidna iskrivljenost ovog stava. Prava je sreća beskrajna; ona se postiže kad koristimo razum za shvaćanje važnosti znanja, samo što nam to ne donosi ispunjenje u cijelosti; postižemo je kad nadvladamo usmjerenost na same sebe i posesivnost uma; kad prodremo u izravno proživljavanje samih sebe i Svemira; ili, kad uvidimo, da mi sami zapravo i *jesmo* Svemir.

Razumijem da, kad ne prihvaćam sebe ili svoje osjećaje, stvaram dug prema samom sebi. Osjećaji ne nestaju, već ostaju prikriveni u mojoj podsvijesti, samo da bi kasnije iznova izbili. Kad prihvaćam svoje osjećaje takve kakvi jesu, prestajem stvarati dug. Proživljavam život u punini, i dopuštam da započne moj rast.

2. OBLIKOVANJE PODSVIJESTI OPIRANJE ISKUSTVU

U prirodi ljudi leži žudnja za osjećajem ugode i blagostanja. Posve osnovano, imamo suštinske potrebe za utoljavanjem gladi, pronalaženjem zaklona, za druženjem, ljubavlju i samoizražavanjem. Radimo zato, da bismo stvorili okolnosti zadovoljenja ovih potreba. Djelujući s ciljevima koji su nam na umu, postajemo selektivni u načinu na koji trošimo svoju energiju, te u ishodima svog rada. Mislimo da je prirodno prihvatiti neke od događaja, a nekima pružiti otpor.

Naša selektivna orijentiranost u odnosu na iskustva postaje sve više vezana uz ugodu ili patnju. Razvijamo prirodnu predispoziciju za odabir onih stanja, koja su ili sama po sebi ugodna, ili dovode do ugodnih ishoda, a pružamo otpor bolnim okolnostima ili onima, kojima je ishod patnja. Što bi moglo biti pogrešno u tome? Gotovo da bi to mogao biti osnovni opis onoga, od čega se život sastoji.

No, filozofi su stoljećima bili prisiljeni baviti se smislom života utemeljenim na traganju za zadovoljstvima i izbjegavanju patnje, jer je iskustvo pokazalo, da takav život ne predstavlja i put do sreće. Upravo su filozofi i postali tvorci drugih sustava vrijednosti ili *uvjerenja*, koja bi mogla biti od veće pomoći u ostvarenju osjećaja punine, za kojim tragamo.

Naravno, naš stupanj zrelosti uvelike je u vezi s onim, što smatramo dovoljno vrijednim da bismo slijedili. Kako odrastamo, nadilazimo određene uže potrebe i prihvaćamo – barem se tako nadamo – one šire, manje usmjerene na same sebe. Ipak, osnovne potrebe sigurnosti, osjećaja, moći i ljubavnih veza su ono čime se većina nas pozabavila, mada su neki od nas uspjeli svoje potrebe protumačiti profinjenije, na sofisticiranijoj razini.

Mnoge od naših »potreba« rezultat su društvene uvjetovanosti. One su umjetne – nastale zahvaljujući našem agresivnom društvu, usmjerenom prema postavljenim ciljevima. Međutim, te potrebe doživljavamo kao da su suštinski važne za našu dobrobit. Osjećamo istu onu bojazan, vezanu uz postizanje umjetnih potreba, kakvu bismo osjetili u trenucima pravih životnih opasnosti. Ova je pogreška rezultat naše razine svijesti, naš nedostatak raspolaganja vizijom. Ali, nema svrhe da vam razjašnjavam što bi ove tobožnje potrebe mogle biti. Jer, moje mišljenje niti najmanje neće izmijeniti bilo čiji osobni stav – a niti ne treba. Svi se mi, naime, nalazimo na svojoj osobnoj, nama svojstvenoj razini rasta.

UVJERENJA

Potrebe proizlaze iz uvjerenja. Uvjerenja su pročistači, filteri kroz koje mi doživljavamo stvarnost. Zanemarimo li instinktivna uvjerenja, kakvo je ono o osnovnom preživljavanju, stekli smo pogrešna vjerovanja ovisna o društvenim okolnostima u kojima živimo. Također smo razvili i uvjerenja, utemeljena na vlastitim obrascima. Mnoga su od njih iracionalna, ograničavajuća i destruktivna. Kad jednom postanemo svjesni njihove neproduktivne prirode, možemo poželjeti izmijeniti ih – samo što je takvu namjernu promjenu vrlo teško ostvariti.

Uvjerenja se održavaju zahvaljujući suzbijenim energetskim obrascima

Uvjerenja su uvjetovana stanja svijesti, koja uglavnom nastaju na podsvjesnoj razini. Teško je iznova i izravno programirati ono, što bi moglo biti ograničavajuće uvjerenje, pa čak i uporabom takvih tehnika kakve su afirmacije, jer se ono zadržava na mjestu pomoću suzbijenih energetskih obrazaca. U našem radu ne pokušavamo postići izravnu promjenu uvjerenja. Prihvaćanjem samih sebe prihvaćamo i svoja uvjerenja, takva kakva jesu. Prihvaćanje osjećanja oslobodit će energiju koja se nalazi iza uvjerenja, i koja ga podržava. Ograničavajuće ili destruktivno uvjerenje nadilazi se prirodnim putevima, a ne prisilnim načinima.

Mnogo od onoga što smatramo važnim, važno nam je samo zato, jer mi mislimo da je tako. Naš će se stav s vremenom i pojavom rasta izmijeniti, no za sada emocionalnu vrijednost pripisujemo sklopu

okolnosti koje su izazvale naše uvjerenje te izbjegavanju svega onoga, što bi moglo zaprijetiti tim okolnostima.

Dakle, tinejdžer koji kupuje svoj prvi automobil opsjednut je pitanjem – koji bi model trebao odabrati; znanstvenik je opsjednut ishodom svog rada. Obojica su zabrinuti za svoje ciljeve, ali na različitim razinama rasta. Pa ipak, obojica mogu doživjeti posve nepotrebnu tjeskobu (anksioznost), i to zbog pogrešne, prisilne vezanosti uz ishod svojih nastojanja, podsvjesno vjerujući da njihova vlastita vrijednost ovisi o odobravanju njihovih nadređenih. S tim u vezi, obojica se ipak nalaze na psihološki sličnoj razini rasta.

Stoga bi se moglo pretpostaviti, da pojedinac ima ekstenzivni ili intenzivni, na sebe samog projicirajući sustav uvjerenja, koji on ili ona počinje smatrati primarnim za postizanje sreće. Sustav uvjerenja stvara potrebe. Uobičajena usmjerenost procjenjivanja – koji će se elementi proživljavanja dopustiti, a kojima valja pružiti otpor, prenose se i u unutarnji život: na osjećanja, emocije i stavove. Razvija se snažna prosudba u smjeru unutarnjeg proživljavanja, kao i vanjskih iskustava.

Upali smo u zamku. Moramo pružiti otpor određenim okolnostima da bismo preživjeli, no nehotice proširujemo ovu logiku i na ona područja, na kojima je otpor neumjesan; to opet dovodi do ispreplitanja energija, do smetnji i bolesti. Otpor iskustvu javlja se na finoj, no ipak moćnoj razini, i označava početak onoga što nazivamo *suzbijanjem.*

SUZBIJANJE (SUPRESIJA)

Suzbijanje je psihološki mehanizam, koji dovodi do emocionalnih i duhovnih smetnji i disfunkcija, nazvanih *neurozama.* Suzbijanje je nešto, što čini svatko od nas. Ljudi koji dospijevaju u točku u kojoj više nisu sposobni djelovati ili uspostaviti odnos s drugima, samo su u suzbijanju otišli dalje od prosječne osobe; isto tako, ljudi koji slove kao dobro uravnoteženi, samo suzbijaju manje, no što to čini prosječan čovjek.

Prema tome, razina emocionalnog zdravlja u našem društvu daleko je ispod mogućnosti koje se pružaju čovječanstvu, no to je naprosto u svezi s našim trenutnim stupnjem evolucijske razine rasta.

Svrha svih terapija rasta bila bi pročišćavanje suzbijenog materijala, što na nas djeluje upravo suprotno, ili nas čini neurotičnima. Važno je steći jasan uvid u načine na koje suzbijanje zapravo djeluje.

Suzbijanje započinje s otporom

Kad nečemu pružamo otpor, u nama se oblikuje stanje, koje duboko utječe na nas. Elektromagnetsko polje koje okružuje pojedinca, poznato je kao aura; ona i u stvarnosti postaje napetija, te ne dopušta ulaz bilo kojem vanjskom iskustvu, kojemu se opiremo. Kao ishod toga, naš otpor gradi pravi štit protiv promjene energije na psihičkoj razini, pri čemu iskustvo zauzima prvo mjesto. Taj je štit posve opipljiv na psihičkoj ravni, a psiha ga može ne samo vidjeti, već i osjetiti. Čak i osoba koja raspolaže uobičajenim, tek ponešto suptilnijim sposobnostima promatranja, može pokatkad osjetiti kako se podiže štit ili »zid« oko ljudi, koji su naročito podložni suzbijanju.

I kod unutarnjih osjećaja otpor ima sličan učinak. Energetski štit izgrađuje se oko središta osjećaja, pa se osjećajima ne dopušta pristup u svjesno. Iskustva nastaju, a nastaju i otpori na njih; pri tome se energija osjećaja sudara s izgrađenim štitom. Energija nema sposobnost oslobađanja, jer je – moglo bi se reći – prije blokirana, no upijena; ne može doći do njenog pražnjenja u svijest. Ono što mi ne shvaćamo je činjenica, da – kad se energija ili osjećaj ne oslobađa – ona ne nestaje, već ostaje s nama, u prikrivenom obliku, prianjajući uz naše psihičko energetsko tijelo. S vremenom, navika pružanja otpora dovodi do kroničnog blokiranja svih središta.

Kao motiv koji leži iza otpora prema neugodnom događaju navodi se, da radije ne bismo iskusili patnju koju on sa sobom donosi. Izbjegavanje osjećaja podrazumijeva i izbjegavanje odgovornosti za njih; no, to ne činimo uvijek zato jer je to naš odabir, već stoga, što nam nedostaje znanje o načinu izravnog suprotstavljanja životu. Ne znamo kako da ga u cijelosti proživimo tako, da se u njemu ne nađemo s nepotpunostima, ili zaostacima, ili neoslobođenim energijama.

Nakon blokiranja energije osjećaja uz pomoć otpora, udaljujemo svijest od blokirane energije, upotpunjujući time suzbijanje. Prema tome, ne uspijeva nam izbjeći osjećaj kako to želimo, već samo spriječiti ulaz energije u područje naše svijesti. Energija osjećaja ostaje s nama u prikrivenom obliku.

Suzbijanje djeluje i izvana i iznutra

Suzbijanje je čin odbacivanja iskustva iz područja svijesti. Izvana gledano, suzbijamo svijest o drugim ljudima, o događajima ili okolnostima koje nam nisu ugodne. Zatvaramo se prema mnogim područjima života, osuđujemo, i usmjeravamo se sami na sebe. Nešto će nam se učiniti zlim već i samo zato, jer je došlo u sukob s nekom od naših »potreba«.

Istovremeno u svojoj nutrini suzbijamo svijest o bolnim osjećajima, uključujući i sve ono što nam se ne sviđa na sebi, i što smatramo svojim manama, slabostima ili negativnim obrascima. Vanjsko suzbijanje može nas učiniti ograničenima ili čak i zatucanima; no, posljedice ovog unutarnjeg suzbijanja mogu biti mnogo ozbiljnije.

Mislimo, kako je moguće jednostavno zatvoriti vrata patnji, i tako zadržati svoj mir. Silom pokušavamo isključiti patnju iz vlastite svijesti, bilo kojim od brojnih izgovora. Ali ono, što time u stvari radimo, to je – da odbacujemo sebe, jer patnja i *jeste* jedan dio nas samih.

Problem kod suzbijanja osjećaja nalazimo u tome, da se oni na taj način ne rješavaju, već samo prikrivaju. Kad je nešto potisnuto, pretvoreno je privremeno u nesvjesno, no samo zato da bi se dograđivalo, a zatim iznova iskrslo u nekom kasnijem trenutku. Ljutnja, primjerice, ne nestaje kad je suzbijena, već ostaje jednako snažna kao i u trenutku nastajanja, samo što se više ne nalazi u području svjesnog. Kad suzbijamo neki osjećaj neugode, prekidamo prirodan tok energija. Ne dopuštamo osjećaju da se pročisti, da se oslobodi, te time postigne i svoju prirodnu ravnotežu. Tako energija pada u zamku, te se zadržava pohranjena u statičkom stanju. Gdje se energija pohranjuje? Zadržava se u onom, što nazivamo »podsvijest«.

Suzbijanje stvara podsvjesnu karmu

Prema tome, mehanizam suzbijanja oblikuje velik dio (ako ne i cjelinu) one tajanstvene podsvijesti koja je zbunjivala, ali se i veličala još od vremena Freuda. Podsvijest nije ništa drugo, no izgradnja energija, moćnih sila koje leže uspavane, jer se nikad nisu na odgovarajući način oslobodile, sve od trenutka svog nastajanja. Odbacujući

svoje iskustvo, izgrađujemo spremnik za podsvjesno. A istočnjačkim jezikom rečeno, izgrađivanje ovih podsvjesnih sila naziva se *karma.*

PODSVIJEST

Podsvijest nije neka udaljena i odvojena jedinka, koja nužno raspolaže vlastitim neovisnom postojanjem. To je samo onaj dio nas kojemu smo okrenuli leđa, u koji više ne gledamo. Sposobnost uma da postigne udaljavanje od svjesnog, te sadržaj podsvijesti sastavljen od energija vrlo je značajan; iako se čini da uglavnom nije za naše dobro, navika suzbijanja i utjecaj koji ono ima na nas bili su glavni čimbenici u oblikovanju našeg života i povijesti.

Odabrali smo okretanje leđa; no, samo ako to želimo, vrlo je lako iznova se okrenuti svojim osjećajima, zapretenim u podsvijesti. Unutarnji zid koji se izgradio da bi nas razdvojio baš i nije toliko čvrst; više nalikuje sivoj zoni, gdje se ipak uvijek mogu zamijetiti čestice ledene sante. Naprosto smo hipnotizirali sami sebe, kako ne bismo u cijelosti vidjeli ili osjetili ove prikrivene stvari.

Poteškoća s potisnutim osjećajima je u tome, da se oni ne udaljuju, već bez prestanka utječu na nas. Doprinose, ali i sami nesumnjivo stvaraju događaje, ostavljajući nas tako pod vlašću prikrivenih sila – sila, koje ponekad nije moguće nadzirati, i koje kao da imaju svoj vlastiti um i logiku.

Postajemo vođeni neurotičnim, podsvjesnim nagonima koji vode do iracionalnog, a ponekad i samorazarajućeg ponašanja. Privlače nas pogrešni ljudi, odbacujemo one koji su za nas pravi, počinjemo osjećati prisilu i ovisnost, postajemo nepouzdani usprkos našim najboljim namjerama. Naši su nagoni jaki, i teško im se oduprijeti. Zapravo, otpor je i nemoguć, jer suzbijena energija mora konačno izbiti prema van. Zadržavanje bi samo dovelo do još razornijeg oslobađanja, ali nešto kasnije. Prolazimo kroz život ostavljajući za sobom više ili manje zbrke, gomilajući sve više neoslobođenih energija, i dodajući ih svojoj karmi.

Energija je ono, što postaje suzbijeno

Osjećaji neugode i neriješena stanja su ona vrsta osjećaja koja se suzbija, no kad potiskujemo, *energija* je ona koja se pohranjuje u spremnik. Emocije nas mogu duboko obuzeti, a emocije nisu ništa

drugo nego energija, koja se kreće kroz središta svijesti. Kad se ljudi druže, između njih dolazi do razmjene energija. Energija je i ona, koja nam omogućava da imamo iskustva. A iskustva su one vrste energije, koje naše tijelo obrađuje. Naravno, mislim na psihičku energiju, koja još nije općenito prihvaćena od strane znanosti. Bez obzira na to, podsvjesna energija može prerasti u vrlo veliku snagu. Postaje dio naše osobnosti, utječući ne samo na nas, već i na one koji nas okružuju.

Budući da suzbijamo na dosljedan, a ipak osobeni način, u stvari se bavimo izgradnjom vlastitog spremnika negativne energije, i to specifične vrste. Neki ljudi uglavnom suzbijaju strah; neki – srdžbu ili seksualne impulse, na primjer. Tada suzbijena energija oblikuje obrasce: podsvjesne, osobene načine, na koje se sukobljavamo sa životom. Sami obrasci i ne bi bili problem, osim što su često negativni, pa nam onemogućuju da djelujemo u životu na stvaralački način. Kako su obično i podsvjesni, mi ne znamo zbog čega ograničavamo sami sebe, ili čak nismo niti svjesni da to uopće činimo.

Suzbijanje dovodi do ovisnosti

Suzbijanje zahtijeva psihičku energiju. Potrebna nam je energija, da bismo suzbili energiju. Zahtjev za energijom dovodi do smanjivanja naših izvornih sposobnosti, stvarajući okolnosti kojima se ohrabruje ovisnički ciklus. Kako ovisnost pribavlja energiju uzimajući je bilo iz vanjskih izvora, bilo iz unutarnjih pričuva, ona olakšava suzbijanje. Kad ove dodatne energije nema dovoljno na raspolaganju, ne može se lako suzbijati, pa se suočavamo sa svojom patnjom. Dakle, kad suzbijamo, energija potrebna za to se pribavlja u našem pozitivnom i stvaralačkom dijelu; postajemo rascijepljeni, radimo sami protiv sebe, i ostajemo nesvjesni onoga što se s nama događa.

Potiskivanje (represija)

Sindrom suzbijanja postaje nesvjestan kad dospijeva do točke *potiskivanja*. Potiskivanje je isto što i suzbijanje, osim što ovdje ne postoji svijest o osjećaju, ili o njegovom izbjegavanju. Primjerice, ako ste ljutiti, ali svjesno ne prepoznajete svoju ljutnju, ona postaje potisnuta. Odgovarajuće oslobađanje je nemoguće, i ta se ljutnja podsvjesno pohranjuje. Potiskivanje je, na žalost, uobičajeno u svijetu

današnjice. Freud u svom djelu *Civilizacija i njena nezadovoljstva* tvrdi, da je potiskivanje neizbježno. Njegova je tvrdnja čak još točnija u suvremeno doba. Potiskivanje se javlja zbog sve one bezosjećajnosti, kojoj smo svakodnevno podvrgnuti. Život je toliko užurban, tjeran tjeskobama, naša je pozornost toliko neprekidno usmjerena na ono izvanjsko, da više ne prepoznajemo svoje prave osjećaje. Izgubili smo dodir sa svojim Ja.

Neprestano potiskivanje dovodi do neuroza i sve veće blokade ljudskog organizma. Na emocionalnoj razini, ishod toga je tjeskoba, ovisnost, bijes, te nesvjesni destruktivni obrasci, a na fizičkoj razini – bolest. Zapriječena energija može lako doseći onu razinu na kojoj počinje utjecati i na fizičko, a što je bolest drugo, no – blokada? Osvrnuvši se na bolesti koje su vladale dvadesetim stoljećem, kakve su srčane bolesti i rak, ne mogu se oteti dojmu da je njihov glavni cilj morao biti izgrađivanje podsvjesnih negativnih snaga, koje suvremeni način života samo podržava.

Međutim, ne bi trebalo zaboraviti da su ljudi oblikovali svoju podsvijest tijekom čitave svoje povijesti, pa ne bi odmah trebalo osuditi današnji način života. Prosječna osoba, danas kao i u prošlim vremenima, oduvijek je imala osobne blokade i obrasce s kojima se borila. A da svi mi imamo i svoju karmu, to je naprosto razumna pozadina, kojom se predstavlja i započinje bilo koji sustav rada na samom sebi.

Gledani iz daljine, svi smo mi zapravo toliko slični. Svi mi imamo ona podsvjesna, a ipak pojedinačna stremljenja, koja nas zadržavaju od postizanja maksimuma naših mogućnosti. Rijetko u cijelosti razumijemo onu višu stranu vlastite prirode, ljubav i svoja stvaralačka središta. Rijetko se izravno družimo s ostalima ili samima sobom, a i tada nikad bez velikog iskrivljavanja naših vlastitih pojedinačnih pročistača suzbijene energije. Moramo prepoznati istinu, ne postajući pritom pesimisti. Takvi smo kakvi jesmo, jer se i život i svijest neprekidno razvijaju, evoluiraju. Rastemo i napredujemo. Naše sposobnosti samo odražavaju naše razine rasta do kojih smo trenutno doprli.

Pogledajmo pojedinačno, koje se vrste osjećaja uobičajeno suzbijaju ili potiskuju, te ostaju zakopane u podsvjesnom. Naši su osjećaji obično zabavljeni sljedećim područjima:

1. **PREŽIVLJAVANJE:** strah, tjeskoba (anksioznost), nesigurnost zbog zdravlja, novac, imovina, smrt.

2. **UZBUĐENJE:** seksualni osjećaji, žudnja za hranom, alkoholom, pušenjem, drogama.

3. **SNAGA:** ljutnja, neprijateljstvo, agresivnost, bespomoćnost, beznačajnost.

4. **ODNOSI:** osamljenost, ljubomora.

Ograničavajući obrasci ponašanja uzdižu se iz kroničnog suzbijanja osjećaja. Različiti se osjećaji mogu i povezati, oblikujući tada složen sustav suzbijanja i blokada. Prema tome, seksualna pitanja mogu se u jednoj osobi neskladno povezati s pitanjima sigurnosti, te s pitanjima moći. Ishod gomilanja ovih negativnih energija je stres. Kad bismo znali kako da razriješimo i izbjegnemo nadograđivanje negativnih energija, mogli bismo izbjeći i stres.

Izgrađivanje suzbijene energije može biti različito, tijekom kraćih ili dužih razdoblja. Na kratkotrajno emocionalno suzbijanje možemo naići kod straha, seksualnih pobuda, ili bilo kojeg osjećaja koji se ne može odmah razriješiti. Primjerice, netko može osjetiti ljutnju u svom radnom okruženju, i ne zna kako da je se oslobodi, pa zatim stiže u svoj dom, i istresa je na obitelj. Pokušaj da se energija oslobodi njenim pražnjenjem na neutralnu osobu poznata je kao *pomicanje*. Pomicanje je vrlo rasprostranjeno, samo što uvijek završava povrijeđenim osjećajima, nesporazumima i pogoršanjem međuljudskih odnosa i veza.

Dugoročno izbjegavanje osjećaja izgrađuje posve drukčiju strukturu, i to u neočekivanim veličinama. Može izrasti sve do stupnja u kojem zasjenjuje čitav život neke osobe, i oblikuje ga unutarnjim snagama o kojima sama osoba nema nikakvih svjesnih spoznaja. Okolnosti iz prošlosti koje su ostale nerazriješene imaju svoje puteve za ponovno pojavljivanje, samo s novim licima ili kao nove okolnosti; tada imamo pravo odabira – preuzeti odgovornost i proživjeti ih, ili ih izbjeći i još jednom suzbiti.

Podsvijest se prenosi iz prethodnih života

Nekome se može učiniti neobičnim, da se takvi složeni sustavi izbjegavanja, suzbijanja i blokiranja mogu oblikovati tijekom samo

jednog kratkog ljudskog vijeka. Moj je stav – da to i nije tako, već da su se naši obrasci oblikovali tijekom mnogo dužih razdoblja, u našim ranijim postojanjima. Stvar je osobnog odabira, hoćete li vjerovati u reinkarnaciju ili ne. Što se mene tiče, čini mi se očevidnim da postoji neka vrsta pretpostojanja, koje je prethodilo našem fizičkom rođenju. Pogledajmo samo, koliko brzo i određeno djeca oblikuju svoje osobnosti; već i to je dovoljno, da me uvjeri u postojanje ranijeg života.

Vjerujem da se karma, podsvijest, prenosi iz naših prethodnih života. Tada se životna događanja oblikuju i odigravaju zahvaljujući podsvjesnim silama. Nije neophodno složiti se s doktrinom reinkarnacije da bi se uspjelo u integrativnom postupku, no spoznaja o ranijem postojanju može vam pomoći u razjašnjenju ponekih stvari vezanih uz vas.

Kao prvo, uvidjet ćete koliko je laganije preuzeti odgovornost za sebe i za mjesto do kojeg ste danas dospjeli, te prestati tražiti krivicu u svom djetinjstvu i roditeljima. Shvatit ćete, da su rani događaji u obitelji – ma kako bolni, bili samo katalizatori koji su vam osvijestili ono, što je već skriveno ležalo u vama. U stvari, sami ste odabrali upravo takve okolnosti za upravo ovu mogućnost.

Budući da obično ne raspolažemo svjesnim sjećanjima na svoja protekla postojanja, i kako se uzroci većine emocionalnih obrazaca nalaze upravo u njima, teško je izravno prstom uprijeti u izvor bilo koje od trenutnih okolnosti. Međutim, razumijevanje uzroka nije niti potrebno. U našem radu, težište je na sadašnjim osjećajima, a ne na uzrocima. Današnja se psihologija u najvećem dijelu suglasila s isplativošću dubinske analize.

Prihvaćanje mogućnosti prijašnjih postojanja podrazumijeva također i neprekinutost života nakon »smrti«. Ova mi ideja pomaže – barem intelektualno – u radu sa strahom od smrti, koji je u stvarnosti onaj primarni strah. Mediji su nam iznijeli mnogo dokumentacije o životu na »drugoj strani«. Osobno mislim da su njihova izvješća, u cjelini gledana, primjereni dokaz za ono, što postoji iza ovog našeg zemaljskog oklopa.

PROJEKCIJA

Projekcija proizlazi iz nagomilavanja energije koju proizvodi suzbijanje. To je automatski, nesvjesni mehanizam, koji pripisuje

subjektivnu vrijednost i identitet osobama ili događajima iz »vanjskog« svijeta. Ona omogućava da naše suzbijene osjećaje proživimo neizravno, kroz druge osobe ili događaje. U projekciji, vlastite se suzbijene osobine pripisuju drugima, ili se doživljavaju kao stvorene od drugih, i kao da stižu od drugih. Druge obično kritiziramo zbog onih istih osobina, koje smo na njih projicirali.

U projekciji pokušavamo izbjeći odgovornost za određene osjećaje

Kad projiciramo, nesvjesno pripisujemo odgovornost za svoje osjećaje drugim osobama ili situacijama, misleći da su one »uzrokovale« naše iskustvo. Općenito govoreći, toliko vješto odabiremo osobe ili situacije, da se to čini opravdanim kako drugima, tako i nama samima. Ne uviđamo da taj drugi u sebi samo »iznosi« suzbijeni materijal, koji je prikriven u nama. On nije uzročnik naših osjećaja, iako se može reći da je bio njihov pokretač.

Da to osjećanje ili reakcija nije već prikriveno ležalo u nama, ne bismo odgovorili upravo na baš taj određeni način. Pomislite samo, koliko različito reagiraju razni ljudi na posve istu situaciju. U projiciranju, kroz iskrivljene pročistače vidimo naše vlastite suzbijene energije. Ne vidimo stvarnost onakvom kakva ona jest, i uvijek reagiramo na neodgovarajući način.

Primjerice, ako ste suzbili svoju ljutnju, vidjet ćete druge kao one, koji su odgovorni za nju, i to zbog načina na koji rade. Okrivljujete njih. Doživljavate druge kao one, koji su ljuti, pa svoju ljutnju usmjeravaju prema vama, i to baš onda, kad se vi sami uopće ne ljutite. Vjerojatno ćete ih i osuditi zbog njihove ljutnje. Ako ste suzbili svoje seksualne osjećaje, posvuda ćete vidjeti kako vam drugi upućuju ničim izazvane seksualne pozive, zbog čega ih možete i oštro osuditi. Ako ste suzbili svoje osjećaje odbacivanja prema drugima, mislit ćete da oni odbacuju vas, pa ćete ih stoga optuživati.

Slično tome, nakon što ste suzbijanjem vlastitih energija blokirali svoju snagu, tu ulogu pripisujete vanjskim uvjetima, misleći da su oni odgovorni za vašu blokadu. Činit će se, da ste posve u pravu u tom pripisivanju krivice. Čak bi se i nepristran promatrač mogao suglasiti, da se borite s nekom vanjskom silom.

No, istina je, da vanjska sila ne postoji. Začudo, projiciramo svoje podsvjesne energije na ono, što se čini vanjskim svijetom,

zasnivajući na tome cjelokupni doživljaj. Ali, mi smo doslovce sami odgovorni za naša viđenja, kao i za sve ono što nam se događa. Nezgode koje se događaju baš »nama«, na nesreću su samo slučajevi krajnosti negativnih sila, koji su prikriveni i pohranjeni unutar građevine u točki, s koje već mogu na nas i fizički utjecati. Zapamtite, *energija* je ono što se pohranjuje u podsvijesti, a energija može i strahovito narasti, ako se ne oslobodi.

Nikad ne vidimo ono, *»što jest«*. Vidimo samo ono, što smo sami projicirali. Zbog prikrivene veličine izgrađene podsvijesti, stupanj i značaj suzbijanja i mehanizma projiciranja ne može se jasno razaznati. Da biste uspjeli u postupku, morate na intelektualnoj razini prihvatiti stanje suzbijanja-projekcije kao radnog aksioma, pa čak i kad to činite samo na temelju povjerenja koje imate prema postupku. Kad jednom započnete integrirati materijal koji je prethodno bio suzbijen, istina će postupno postajati sve očitija, a vi zaprepašteni, ali isto toliko i opčinjeni.

Do sada smo govorili o suzbijanju negativnih osjećaja i njihovu međusobnom djelovanju. Međutim, i pozitivni se događaji suzbijaju, a zatim projiciraju na »vanjski« svijet. Štit, koji se izgradio kako bi se izbjegli negativni osjećaji, blokira također i pozitivne osjećaje, pa projekcija postaje jedino sredstvo za povezivanje s osjećajima. Vaši najdraži doživljaji, netko za koga ste mislili da vas je zaista volio, bila je tek ljubav koja se već nalazila u vama. A netko tko vam je pomogao – bili ste vi, koji ste pomogli sami sebi.

Da biste uspjeli u toj samopreobrazbi, morate učiniti skok od poimanja svemira kao zbirke razdvojenih pojedinaca i predmeta koji djeluju na vas, na njegovo doživljavanje kao polja za razvitak vaših energija koje prvo projicirate, a zatim ih doživljavate kao da se radi o objektivnom vanjskom svijetu. Nevjerojatno, jer i drugi pojedinci također imaju točno istu sposobnost stvaranja svojih vlastitih svemira, u isto vrijeme kad i vi. Pokušajte odmah, ovaj tren, sljedeću vježbu, da biste razvili svoju sposobnost osjećanja:

VJEŽBA

Osjetite vaše energije kad izlaze u svijet. Pretpostavimo da svemu oko sebe što zamjećujete, pripišete određenu vrijednost i osobnost. Vaš dojam vanjskog svijeta stiže do vas kroz vaše pročistače suzbijene energije, a vaša vam suzbijena

energija ocrtava odgovarajuće događaje. Pretpostavimo, kad se nešto dogodi, da se to nije dogodilo samo od sebe, već da ste to sami nesvjesno stvorili kroz projekciju, ili na isti način privukli sebi. Ako se čini da se osoba ponaša na određeni način, to je vaša percepcija. Usmjerite svoju svijest na svoje energetsko polje, i osjetite povezanost koju imate sa svojim percepcijama i reakcijama. Ne govorim pritom o intelektualnom razumijevanju, već o osjećaju. Jednostavno, osjetite svoju povezanost s onim, što inače zapažate kao odlike drugih.

Dok ćete njegovati svoj smisao odgovornosti za vlastite osjećaje i iskustva, ni u kom slučaju ne smijete pretpostaviti vlastitu krivicu, ili početi optuživati samog sebe. Grižnja savjesti samo je drugi oblik odbacivanja sebe. Zapamtite da su, na kraju krajeva, i drugi jednako toliko odgovorni za ono što im se događa, iako nas to ne opravdava što im nismo pomogli.

S konceptom suzbijanja projekcija krenuli smo dublje no što psihologija uobičajeno ide. Ušli smo u tajanstveno carstvo u kojem se ne može upotrijebiti prosuđivanje i razmišljanje. To je potrebno da bismo dosegli naš cilj unutarnje integracije. Ispunjenje se nikad ne može pronaći kroz analitičke sile uma; ispunjenje dolazi kroz središte osjećaja.

Kad projiciramo, svijet postaje ogledalo koje nam odražava i vraća naše vlastite odlike. Naravno, velik dio neovisnog djelovanja uistinu i izlazi iz nas prema van, dok drugi identiteti imaju osnovu neovisnog karaktera. Kad projiciramo, pozorno odabiremo odgovarajući »ekran« – osobu ili okolnost s nekim elementima onoga što projiciramo, pa naše doživljavanje njih opterećujemo svojom vlastitom energijom.

Pokušamo li analizirati koliki je dio naše percepcije projiciran, a koliko je od toga »stvarnost«, postajemo udaljeniji od svog rada na sebi samima. Ionako nije moguće izvršiti nikakvu objektivnu procjenu, s obzirom na to da ni mi sami u sebi nismo još sve razjasnili. I zato, kad koristimo tehnike postupka, treba pretpostaviti da projiciramo cjelokupne sadržaje naše percepcije. Vrlo je vjerojatno da ćemo, nakon izvršene integracije tih pitanja, spontano moći točno prepoznati koji je onaj dio, koji su doprinijeli drugi, a što mi sami doprinosimo datoj situaciji.

Klijent projicira na terapeuta

U svjetlu naše rasprave o projekciji, sad ćemo moći potpunije razumjeti vrijednost međusobnog odnosa s prosvijetljenim terapeutom. Kao suprotnost odnosu s prosječnom osobom, u kojem obje osobe obično projiciraju jedna na drugu, takav terapeut ne projicira podsvjesne energije na svog klijenta, ili barem ostaje bez reakcija na njegove projekcije. Ovo uključuje i nepostojanje ikakvih zahtjeva ili očekivanja. Osim toga, terapeut ne reagira niti ne odbacuje, već prihvaća klijentove projekcije. To je suština terapije, a i katalizator za iscjeljujuću preobrazbu. Klijent može postati svjestan svojih projekcija jasnije no u odnosu s drugim ljudima, jer mu je ogledalo izvanredno očišćeno. Usprkos tome, nemojte se obeshrabriti ni kad isti postupak primijenite na međusobne odnose s ljudima općenito.

Uvijek kad snažno reagirate na poticaj kojim na vas djeluje druga osoba, možete pretpostaviti da na površinu izlaze suzbijene energije unutar vas samih. Da ste ih raščistili u sebi, na vas ne bi tako utjecale negativnosti drugih. Vaše reakcije ne bi bile toliko burne, niti toliko ocjenjivačke. Tada biste naprosto iskusili »uobičajen« stupanj negativne emocije, kao odgovora na određene okolnosti. No, i tada tehnike postupka nadalje ostaju izvrstan pristup za pročišćenje takvih osjećaja.

PROČIŠĆENJE

Na psihičkoj razini, glavna svrha projiciranja uvijek je pročišćenje. Prirodno je da se naše psihičko tijelo, koje pohranjuje suzbijene emocionalne energije, želi pročistiti ili riješiti tih negativnosti. Do projekcije automatski dolazi zato, da bi se energija iznijela na svjesnu razinu. Ako se ovaj postupak pročišćenja ne prepozna, sve je bilo uzalud. Pružili smo otpor svojim projiciranim iskustvima i iznova ih suzbili, a količina negativne energije u podsvijesti, samo je narasla još više. Izgubili smo mogućnost, da kroz projekciju naučimo ponešto o sebi.

Osjećaji se moraju iskusiti da bi se pročistili

Pročišćenje suzbijenog materijala događa se samo kad sami sebi konačno dopustimo ono iskustvo, koje smo do sada izbjegavali. Energija ili osjećaj se mora u svijesti pojaviti bez opiranja, kako bi se integrirala. Kod bolnih događaja, ta se patnja mora iskusiti i prihvatiti, ali ćete naučiti i kako je svesti na najmanju moguću mjeru i

neutralizirati, gledajući na nju s točke Promatrača. Sposobnost preobrazbe u Promatrača dovodi do *neidentificiranja* s bolnim osjećajima, te omogućava da se energije lakše integriraju i oslobode.

Suzbijena energija oslobađa se kroz svjesno proživljavanje događaja. Čim dopustite sami sebi da osjećate, osjećaj će se izmijeniti. Patnja popušta, i postaje neutralizirana. Suočavanje s osjećajima je sve što je potrebno za pročišćenje suzbijene negativnosti, a jednom kad se s nečim suočimo, možemo to pročistiti u iznenađujuće kratkom razdoblju. Problem je samo, što naše nesvjesno odbacivanje sebe onemogućava istinsko suočavanje s vlastitim osjećajima, pa čak i onda, kad to stvarno želimo.

Život postaje vaš terapeut

Kako život protječe, nailazimo na različite susrete u kojima se naše podsvjesne energije bude i pretvaraju u svijest o njihovu postojanju. Ove energije izbijaju na površinu kad nastupe okolnosti podesne za njihovo oslobađanje. Uspijete li naučiti kako integrirati ove energije čim se pojave, susrest ćete se sa životom na stvaralački način. Vi ćete tada *koristiti* vaše okolnosti, umjesto da one zlostavljaju vas. Upravo se zbog ove mogućnosti i inkarniramo na površini Zemlje.

Začudo, život svakog pojedinca oblikovan je tako, da mu osigurava upravo one okolnosti, koje su potrebne za pročišćenje njegovih unutarnjih negativnih sila. Ispravnim korištenjem tih okolnosti možete vrlo učinkovito raditi na sebi i bez terapeuta. Život postaje vaš terapeut; uistinu, život i jeste najbolji, a na kraju i jedini terapeut. Vaše okolnosti su u ovom trenutku točno onakve, kakve su vam potrebne. Ispoljavaju one negativne energije iz vaše podsvijesti, koje trebate pročistiti. Kad ih integrirate, odnosno – kad ih prihvatite i proživite bez pružanja otpora, dolazi do pročišćenja.

Projekcija se može smanjiti ako vježbate stupanje u izravan dodir sa svojim osjećajima, kao u meditaciji. Međutim, nemojte očekivati da ćete posve prestati projicirati, jer je projiciranje prirodni način pročišćenja. Morate naučiti kako da ga postanete svjesni. Razumijevanjem onoga što vam se događa, nasmijat ćete se sami sebi. Više nećete biti spremni »kupiti« pomisao, da je onaj drugi odgovoran za vaše iskustvo; jer, vi ćete »posjedovati« vaše iskustvo, što znači da ćete preuzeti odgovornost za ono što se pred vama događa. Čineći tako, postižete nadzor nad svojim životom, za kojim i tragate.

Uzimam na znanje da je u prirodi života ravnoteža, te da ću uvijek proživjeti i »uspon« i »pad« Ako se borim i pokušam izbjeći »pad«, borim se protiv samoga života. Ako oboje prihvatim na razuman način, usklađujem se sa životom i sa samim sobom.

3. IGRA SUPROTNOSTI

Projekcija se može razraditi još dublje, ako se stavi u odnos s konceptom dualnosti. Dualnost je teorija; nema načina kojim bi se pouzdano dokazala. Za mene, dualnost je ono čemu se okrećem kad promatram i učim od života. To je koncept, koji koristi kad se osvrćemo na svoje uspone i padove u životu; to nije dogma ili pravilo koje treba slijepo prihvatiti, prema kojem pokušavamo podesiti svoj život. Ipak, osjetite li bliskost s tom idejom, ona vam može pružiti nove obzore. Možete zadobiti uravnoteženiji uvid u prirodu vlastitog postojanja.

DUALNOST

Teorija dualnosti tvrdi, da se svijet koji vidimo sastoji od suprotnosti. Međutim, to nisu stvarne suprotnosti, kakvima se mogu pričiniti, već zapravo one koje se dopunjuju, koje su komplementarne. Postojanje svakog dijela od parova s komplementarnim odlikama, ovisi o postojanju onog drugog dijela; niti jedan od njih ne bi mogao postojati sam za sebe. Primjeri ovih parova su: dan i noć, toplo i hladno, iznad i ispod, tvrdo i mekano. Kad bi nešto postojalo bez svog komplementa, ne bi bilo načina da se to prepozna, jer je potrebno imati iskustvo o objema odlikama, da bi se prepoznala svaka pojedina od njih. Nemoguće je predočiti dan, ako nismo upoznali noć.

Određene stvari nisu očevidne, jer su njihovi komplementi prikriveni. Stoga nismo obično svjesni postojanja atmosfere, ali bismo postali kad bi nas netko uputio u svemir. Nikad do sada nismo bili bez atmosfere, pa ipak – možemo je postati svjesni samo s teškoćama, a i tada najčešće bez ikakvog emocionalnog sadržaja.

Dualnost se najlakše razumijeva i prihvaća kad govorimo o fizičkim primjerima. Kontroverza počinje kad se radi o osjećajima, jer se

posve ista načela primjenjuju i na naš unutarnji život: dan i noć emocija, toplo i hladno u međusobnim odnosima, biti gore ili dolje u onome što obično zovemo »srećom«, neprekidno ispreplitanje zadovoljstva i patnje.

Ne bismo prepoznali zadovoljstvo, da naše iskustvo nije uključivalo i patnju istog stupnja, i to otprilike u istoj vremenskoj točki. Što smo gladniji, utoliko više uživamo u obroku. Što smo usamljeniji, to nam je značajnija bliskost s drugom osobom. Prepreka na našem putu omogućava nam i radost, kad je uspijemo prevladati. Patnja u ljubavnoj vezi proporcionalna je ljubavi. Naše vrhunce ekstaze uravnotežuju naša isklizavanja u depresiju.

Um stvara dualnost

Zbog čega to mora biti tako? Dualnost je jednostavno priroda percepcije ili osjećaja; to nije neki oblik kažnjavanja. Um prepoznaje osjećajući par komplemenata. Kad na um utječe bilo što, on već mora prepoznavati iskustvo sličnog intenziteta s komplementom – ne baš istovremeno, ali svakako vremenski blisko – kako bi mogao postati svjestan toga.

Štoviše, *mi* smo oni koji nesvjesno pripisujemo pozitivne ili negativne vrijednosti svakoj strani iskustva, ponekad čak i na gotovo odsudan način. Um *stvara oboje* – i zadovoljstvo i patnju. Stoga će se dualističko iskustvo razlikovati od pojedinca do pojedinca.

Uzmite bilo koje iskustvo, i um će ga začas razdvojiti na dijelove: jedan dio zadovoljstva, i jedan dio patnje. Obično nismo čak niti svjesni toga, koliko široko um kategorizira naše iskustvo. Čini se kao da je događaj izvorno složen od »pozitivnih« i »negativnih« elemenata. Ne shvaćamo da smo mi oni, koji nešto činimo bolnim, ili još bolje – da mi pripisujemo bol nekom aspektu tog događaja samo da bismo postigli zahtijevanu ravnotežu iskustva. Dakle, patnja u stvarnosti i ne postoji, samo što je, naravno, mi doživljavamo kao stvarnu.

Dualnost također znači, i da će se emocionalna vrijednost ma kojeg iskustva promijeniti, čim se ono ponovi. Nešto vam se može svidjeti, no kad to ponovite (želeći iznova osjetiti onaj izvorni osjećaj), utvrdite da se on izmijenio. Prolazite kroz neočekivano bolne stupnjeve, uravnotežujući pozitivno i negativno, i bez svijesti o tome, da ste vi onaj koji stvara promjenu tog iskustva i pripisuje mu emocionalnu vrijednost.

Dualnost utječe na sve ono što je vama najvažnije

Ne bih od vas tražio da bespogovorno prihvatite teoriju dualnosti, već samo da se pokušate osvrnuti na svoja iskustva s ovog stanovišta, a zatim da sami prosudite ima li u tome ikakve vjerodostojnosti. Vjerojatno ćete se složiti da ima barem ponešto, a naročito kad tako istražite pitanja od kojih očekujete da daju svrhu vašem životu, kakva su pitanja ljubavnih odnosa ili karijere. Svima su nam važna upravo ona pitanja, u kojima se najsnažnije budi dualističko iskustvo.

Romantične su veze pritom notorne, zbog svojih aspekata ljubavi i mržnje. One počinju s onim najboljim od osjećaja i namjera u nama, no neće proći dugo da se ukaže i njihova negativna strana. Uvijek će postojati i negativna strana, jer ne možemo osjećati ljubav *na razini ovisnosti* bez mržnje.

U stvari, mi smo sami projicirali oboje – i svoju ljubav, i svoju mržnju. Obje odlike pripisujemo aspektima druge osobe, i to onima, koji najbolje prihvaćaju naše projekcije. Ako objektivno u stvarnosti ne postoji ništa za što bi se naša mržnja prihvatila, počet ćemo nešto pretjerano uveličavati, ili ćemo ponešto čak i sami izmisliti.

Uspjeh u karijeri, ili općenito ostvarivanje Ja-potreba – sigurnosti, osjećaja ili moći – uvijek se proživljava dualistički. Doživljenom uspjehu uvijek slijedi doživljeni promašaj, ili je barem praćen njime. Promašaj se može dogoditi na istom području kao i uspjeh, ili na prividno uza nj nevezanom odsječku života. A ako se ne dogodi ništa što bismo mogli protumačiti kao neuspjeh, tada ili projiciramo promašaj, ili postajemo samodestruktivni u tolikoj mjeri, da sami uzrokujemo stvarni neuspjeh. Tako će osjećaj neuspjeha biti izjednačen s uspjehom, na bilo koji od ovih načina.

Molim da uzmete u obzir, da ne opisujem mehanizam dualnosti samo da bih vas ohrabrio u izbjegavanju negativnosti. Jer, negativnost se ne može izbjeći: može se samo suzbiti. Postoji duboka i neutaživa potreba u nama, da živimo kroz negativno; ne možemo se smiriti sve dok se ta potreba ne zadovolji. Udaljujemo se sa svog puta da bismo stvorili negativne, komplementarne okolnosti.

Shvaćanje načina na koji dualnost djeluje na nas, može nas odvući u pretjerani pesimizam, koji se čak može učiniti i opravdanim,

jer svaki naš pokušaj u smjeru sigurnosti, zadovoljstva ili uspjeha neminovno uključuje i svoju suprotnost. Ljudi postaju cinični iako nikad nisu niti čuli za postojanje teorije dualnosti, jer su upoznali uspjeh koji je bio praćen neuspjehom. Zato odlučuju izbjeći promašaj tako, da izbjegavaju uspjeh, što na kraju završava nedostatkom punine života. Ovaj stav izbjegavanja sukoba podosta je uobičajen, i to najčešće podsvjesno.

Nešto pozitivnija reakcija na razumijevanje dualnosti bio bi stav, da si sami nepotrebno otežavamo život usmjeravajući se pod prisilom na ono što smatramo »uspjehom«, što je toliko prisutno u našem društvu, okrenutom ispunjenju zadanih ciljeva. Svakako, i nadalje treba brinuti za svoje osnovne potrebe, no razlika nastaje upravo ovdje – što je to, što smatramo osnovnim. Još jednom, važno je uočiti razliku između stvarnih i percipiranih ili ovisničkih potreba.

Ovisnost preuveličava dualnost

Ono, što treba shvatiti u svezi s dualnošću, bilo bi sljedeće: podložni smo njenim zakonitostima najviše tada, kad smo jako ovisni o zadovoljenju bilo koje žudnje. Kao ovisni, djelujemo pod prisilom; moramo imati objekt o kojem se radi. Kao ovisnima, ispunjenje je dualističko, i koleba se između zadovoljstva i patnje.

Naši su sustavi potreba umjetno izgrađeni, prisilni, ovisnički, i postavljaju nas pred vrlo snažna dualistička iskušenja. Ako pak nismo ovisni o ishodima, tada ne prolazimo kroz isti intenzitet dualističkih kolebanja već i samo zato, jer ne očekujemo da će nam naše djelatnosti omogućiti intenzivno zadovoljstvo. Opušteniji smo, i ne treba nam toliko mnogo da bismo bili sretni.

Izrastanje je postupni proces; učimo da nam ne treba ovo, a zatim ono. Uklanjanje prisilnih potreba, ili svega onoga za što sada mislimo da naprosto moramo imati, važan je dio oslobađanja osobe. No, kako se točno takav rast postiže? Prisilnih se potreba ne možete osloboditi samo snagom svoje volje. Već i postupak opažanja takvih potreba ima kao ishod njihovo polagano i prirodno nadrastanje. Ne prisiljavajte se da budete ono što niste; nemojte željeti da budete nešto drugo, no ono što jeste. Prihvaćajući sebe upravo takvima kakvi jeste, dopuštate da nastupi vaš osobni rast.

DUALISTIČKA PROJEKCIJA

Vratimo se na odnos dualizma prema projekciji. Govorili smo o načinu na koji um projicira, kako bi razjasnio podsvjesno. No, dok projicira, um mora stvoriti ravnotežu između pozitivnog i negativnog, da bi to uopće mogao zapaziti. Jedan od polova dualističke projekcije će iznijeti suzbijenu energiju; drugi neće, jer će nastati samo zato, da bi doveo do ravnoteže. »Primarna projekcija« iznosi suzbijenu energiju. »Sekundarna projekcija« stvara se spontano, kako bi uravnotežila doživljavanje energije, i ne predstavlja pročišćenje podsvjesnog. Sekundarna projekcija može se internalizirati. Pokažimo stoga na nekoliko primjera, kako djeluje dualistička projekcija.

Ljutnja / Veličanje

Čovjek tijekom dana dospije s nekim u sukob. Projicira svoju srdžbu, i doživljava tu drugu osobu kao onu, koja se bezrazložno ljuti na njega, ili sam postaje ljutit i vjeruje, da je za to kriva druga osoba. Nakon toga, odlazi u svoj omiljeni kafić, gdje razgovara sa svojim prijateljima opisujući im prizor o kojem se radi. Nadvladavaju osjećaji drugarstva, te svi u grupi složno utvrđuju, da je druga osoba kriva, uravnotežujući tako čitav događaj. Početni argument bio je primarna projekcija, utemeljena na suzbijenoj energiji koja se pokušava osloboditi, dok je vrijeme provedeno u kafiću – sekundarna projekcija, stvorena zbog izjednačavanja. I naravno, prije no što je krenuo u kafić, mogao je navratiti kući i udariti svog psa, pokušavajući tako razriješiti još uvijek neoslobođenu ljutnju.

Ljubav / Odbacivanje

Uzmimo još jedan primjer. Pretpostavimo da neka žena suzbija svoje osjećaje, kojima odbacuje ljude iz svoje okoline. Tradicionalna bi psihologija mogla reći, da želi odbaciti druge zbog odbacivanja i nedostatka ljubavi koje je i sama, kao dijete, osjetila. Međutim, ako prihvaćamo utjecaj karme iz prethodnog života, rekli bismo da je u ovaj život ušla s takvim neizmijenjenim podsvjesnim sklonostima, te da joj je djetinjstvo poslužilo samo kao katalizator za njen problem. Ona podsvjesno suzbija osjećaj odbacivanja drugih zato, jer se on ne uklapa u njen doživljaj same sebe. Stoga ona projicira, pa smatra druge hladnima, i onima koji odbacuju nju. Ovo je primarna projekcija, i

doživljava se vrlo bolno. Sekundarna projekcija stvara oblik njene »ljubavi« za jednu osobu. Ona idealizira lik svog partnera, tražeći odgovarajuću osobu koja će se u njega uklopiti, dok zapravo traži odgovarajuću osobu ili zaslon, na koji će moći projicirati. Ako naiđe na takvu osobu, njen će ljubavni doživljaj biti ekstatičan u jednakoj mjeri, u kojoj je i opaženo odbacivanje od strane drugih bilo bolno.

Ona svoju ljubav neće vidjeti kao stvarnu osobu, ili će stvarnoj osobi pokloniti tek površnu pozornost, jer – zaljubljena je zapravo u svoju projekciju. Njena »ljubav«, koja je prije svega bila ovisnička i nestvarna, također će se i mijenjati u skladu s dualnošću, pretvarajući se u strah i zlovolju, što opet pruža nove prilike za suzbijanje.

Ona je također mogla internalizirati sekundarnu projekciju, gledajući na samu sebe, na primjer, kao na mučenicu, nekoga tko voli i žrtvuje se čovječanstvu, ali nailazi na nerazumijevanje i odbacivanje. Iz tog internaliziranog doživljaja same sebe izvlači podršku i zadovoljstvo, i to do stupnja da osjeća patnju, proizašlu iz primarne projekcije.

Neprijateljstvo prema autoritetima / Pobunjeničko samoodređenje

Ili, obradimo sljedeći primjer. Dijete raste u vojnički nastrojenoj sredini, i snažno joj se »opire«. Tradicionalna bi psihologija možda rekla, da je razvilo suzbijeno neprijateljstvo prema autoritetima zbog svog djetinjstva. Naš bi stav bio, da je već stiglo u ovaj život s problemom odnosa prema autoritetima, odabirući već zarana okolinu koja će mu poslužiti kao katalizator za ovo pitanje. Ono odrasta, i postaje pjevač rocka, koji se svojim porukama obara na autoritete i želi ih uništiti. Njegova percepcija autoriteta kao zla zapravo je projekcija suzbijene energije. Da je u početku bio u stanju osloboditi to neprijateljstvo, umjesto što ga je suzbijao, prikrivena energija za oblikovanje ove projekcije ne bi više postojala.

Izvorni uzrok suzbijanja energije nije poznat, no moguće je, da je do tako snažnog suzbijanja došlo zbog teškoća, nastalih još u prethodnom životu, i to u sličnoj okolini. On je tamo mogao biti u situaciji, u kojoj je njegovu osobnu moć ograničavao lik prepun autoriteta, pa nije bio u stanju osloboditi time uzrokovanu mržnju; no, to bi samo po sebi bio ishod karme iz života, koji se proživio i prije tog prethodnog. Moguće je, i da nikad nije postojao nikakav vanjski autoritet, već je on sam sebe ograničio vlastitim blokiranjem, projicirajući odgovornost za

to na vanjski autoritet. Pokušaj otkrivanja pravih tragova unazad, sve do izvornog uzroka, težak je i jalov posao, a isto je toliko i nevažan.

Njegova primarna projekcija pretpostavlja oblik neshvatljivog, iracionalnog neprijateljstva prema autoritetu automatski, kroz njegov dojam da ga nadziru. Njegova sekundarna projekcija je internalizirana. Svoj doživljaj samog sebe oblikuje onako, kako inače doživljava slobodnog agenta: kao nesputanog, spontanog, drskog, pobunjeničkog – zvijezdu rocka. Njegov užitak u sekundarnoj projekciji ovisi o, i izjednačen je s patnjom iz primarne projekcije. On uistinu podliježe stvarnoj patnji u primarnoj projekciji. On jednako tako pronalazi stvarno zadovoljstvo u liku kakvim doživljava samog sebe u sekundarnoj projekciji. Obje projekcije su izjednačene.

Njegovu publiku sačinjavaju uglavnom ljudi, koji dijele sličan sukob autoriteta. Oni se poistovjećuju s jednom i drugom stranom projekcije – smatraju se žrtvama autoriteta, dok se istovremeno podsvjesno s njim poistovjećuju, jer mu pripisuju funkcije vlastite samoblokade. Tijekom izvedbe predstave, raste njihov osjećaj sudioništvo (participacije) kroz dramatičan prikaz obaju polova energetske projekcije.

Na gotovo posve sličan način i mi prolazimo životom, projicirajući i izjednačujući naše doživljaje. To nije nešto, što rade samo »neurotičari«, već to radimo mi svi, čitavo vrijeme. Neki se događaji odmah uravnotežuju; neki počinju diktirati smjer cjelokupnih naših života. Veliki pisci bavili su se upravo ovakvim okolnostima i temama, a iz tih se razloga u životima njihovih glavnih junaka i može pronaći tolika mješavina ispunjenja i frustracija. Uistinu, neizbježnost dualnosti je značajan dio poruke, koju nam pokušavaju odaslati.

Kakvo značenje dualnost ima za nas? Očevidno, da ne možemo samo slijepo slijediti ono što se uobičajeno smatra zadovoljstvom, srećom ili ispunjenjem, nadajući se pritom da ćemo doprijeti do pozitivnog, bez da iskusimo i ono negativno. Mislimo da ćemo pronaći smisao kroz djelatnosti vrijedne truda, kroz karijeru ili ljubavnu vezu, no susrećemo jednaku količinu bola i patnje, koliko i ostvarenog zadovoljstva.

Da li bismo zbog toga trebali prestati težiti za srećom? Kao ljudskim bićima, u prirodi nam je žudnja za srećom, ma kako je svatko od nas pojedinačno doživljavao. Usprkos tome, dualnost se uvećala u toj mjeri, da smo postali ovisni o pozitivnom, te pod prisilom izbjegavamo negativno.

Možete li prihvatiti, da će vaši vrhunci uvijek biti izjednačeni s vašim padovima, ili da vrhunce čak ne biste niti znali prepoznati kad ne bi bilo padova – tada ćete se moći opustiti kad stvari postanu neugodne, umjesto da vas obuzme panika. Prihvaćajući nesreću, vi je nadilazite. Paradoksalno je, no time postižete viši, bezuvjetniji oblik sreće.

INTEGRIRANJE DUALNOSTI

Ključ za rješenje problema dualnosti nalazi se u integraciji. Pokušavajući izbjeći negativno, dualnost se suzbija, te postaje dio naše podsvjesne karme. Ako je teorija dualnosti valjana, očevidnom postaje uzaludnost neprekidnog izbjegavanja negativnosti. Pokušavamo izbjeći neizbježno, stvarajući time dug, koji ipak mora biti plaćen. Ako danas odaberemo izbjegavanje negativnog, još ćemo razornije biti njime pogođeni u budućnosti, ostajući i nadalje vezani uz iracionalne i destruktivne nagone podsvjesnog, koje oblikuje suzbijanje.

Integracija znači prihvaćanje i uključivanje negativnog

Umjesto pokušaja da razdvojimo jedan dio života od drugog, postajemo svjesni da je i negativno dio tog života; da iskustvo ne može biti bez njega; te konačno, da smo sami sebi podsvjesno pripisali negativnu vrijednost, kako bismo izjednačili sile. Prihvaćamo i predajemo se doživljavanju negativnog.

Čim prestanemo bježati od negativnog, neminovno se javlja suzbijena patnja s kojom se valja suočiti. Patnja koju smo u prošlosti izbjegli ostala je u nama, suzbijena u našoj podsvijesti. Nema drugog načina da je oslobodimo, nego da je iznesemo na površinu i iskusimo. To je ono, što se radi tijekom terapije. To je neophodan dio postupka integracije. Međutim, susret s vlastitom patnjom je lakši kad ga proživljavamo sa stanovišta Promatrača, što ćemo objasniti u nastavku.

Integracija donosi oslobođenje od patnje

Naš cilj nije samo da patnju izdržimo, već i da je nadiđemo. Integracija ne znači neprekidno i beskonačno sukobljavanje s patnjom. Jednom kad suzbijenu patnju oslobodimo, ona nestaje zauvijek. Integrirane dualnosti nisu više bolne, jer su se oba pola izjednačila.

Kad se dualizam integrira, život postaje cjelovit ili »holistički«. Integracija obaju polova iskustva, kao i zamke zadovoljstava i patnji oslobađaju nas dualnosti. Mi sve to nadilazimo; više niti ne zvonimo, niti pomamno lupamo na vrata pozitivnog, bojažlivo pokušavajući izbjeći negativno. Odjednom sami sebe pronalazimo s novom sviješću i slobodom; mi rastemo; sreća je manje uvjetovana.

Integracija ne znači, da je nestala bilo koja negativna strana bilo kojeg od dualističkih iskustava, već da se izmijenila naša percepcija negativnog tako, da nas ono više ne uznemirava. Život i nadalje susrećemo u pojmovima dualnosti, ali ne više na prisilan način, već kao prirodan pad i tijek. Upravo kao što niti izmjenu dana i noći, vrućeg i hladnog ne smatramo nikakvim problemima, tako i polove osjećaja doživljavamo kao oslobođene svih problema.

Kada dualnost nije integrirana, strahujemo i suzbijamo jednu njenu stranu, a to nas čini prisilno ovisnima o drugoj strani. Kad se dualnost integrira, obje se strane izražavaju bez prisile. Sad ono »negativno« koristimo na produktivan način. To je ujedno i cilj ovog postupka, kao i ostalih terapija rasta.

Dobar primjer jedne od osnovnih dualnosti, koji se odnosi na svakog od nas, bila bi ljubavna veza. Neintegrirani, osjećamo polove osamljenost / ovisnost. Integrirani, uživamo u polovima samostalnost / povezanost.

Neintegrirani, strahujemo od samoće. Usamljeni i preplašeni, žudimo pobjeći od osjećaja izolacije kroz ljubavnu vezu. Tjerani strahom od usamljenosti, pouzdajemo se u nekog drugog, tko će prekinuti našu samoću. Postajemo ovisni o drugome. Ako je i taj drugi izgubljen, osjećamo i pokazujemo simptome, koji su prisutni prilikom liječenja bilo koje vrste ovisnosti.

Integrirani, uživamo u svojoj samoći. Kad smo sami, postajemo stvaralački nastrojeni, iznova se ispunjavajući vlastitim energijama, čak se i radujući samoći. Zatim uživamo družiti se s ostalima, ali ne na ovisnički način, čime im naše društvo postaje još ugodnije. Naše izražavanje ove dualnosti postaje ujednačeno.

Svaki aspekt života može se razgraditi i shvatiti u pojmovima njegovih dualističkih komplemenata. Tako integracija dualističkog doživljavanja postaje umjetnost sama po sebi.

Moje mi je tijelo najvažniji prijatelj kojeg imam. Uvijek je uza me, da me podržava i da mi služi. Ono je središte mojih osjećaja. Ako volim svoje tijelo, volim i sebe. Ako sam svjestan svog tijela i ako ga prihvaćam, svjestan sam i sposoban prihvatiti i svoje osjećaje. Rastem, i postajem cjelina.

4. OSJEĆATI KROZ TIJELO

Do sada se naša rasprava bavila onim, što bi se moglo nazvati djelatnostima uma. No, sad bih želio vašu pozornost usmjeriti na jedan drugi aspekt naše osobnosti, na tijelo. U našoj kulturi, na tijelo se obično gleda ili kao na poslužitelja uma, ili kao na instrument zadovoljstva ili taštine; samo, time mu se ne daje onaj položaj, koji ono zaslužuje. Trebamo li razvijati osjetljivost prema samima sebi, moramo to učiniti kroz oba pristupa – kako onaj tijelu, tako i umu.

Proučavanje obaju aspekata, tijela i uma, dovodi do zaključka da oni nisu naši nepovezani dijelovi već da među njima postoji dubok uzajamni odnos. Svaki od njih djeluje na onog drugog, svaki se dio može promatrati i shvatiti uz pomoć onog drugog, i oba se međusobno toliko stapaju, da se gotovo ukidaju razlike među njima.

Stoga je važan dio rada na samom sebi i ovladavanje znanjem o pristupu sebi kroz svoje tijelo. Kad bi se preskočio njegov značaj, bio bi to velik nedostatak u našim naporima da se integriramo. Mislim da bi jednako tako ozbiljan nedostatak imala svaka terapija ili vježba unutarnjeg rasta, koja ne bi uključila i rad na tijelu. Važnost tijela u psihološkoj terapiji dolazi do izražaja na sljedeće načine.

POHRANJIVANJE NEGATIVNOSTI

U prethodnim smo poglavljima već naučili, kako se suzbijanjem pohranjuje neoslobođena negativna energija. Pohranjivanje se obavlja na psihičkoj razini, kad se energija poveže s emocionalnim tijelom; no, energija se pohranjuje i u fizičkom tijelu.

Do njenog pohranjivanja u fizičkom tijelu dolazi zato, jer ne postoji točno izražena granična crta između fizičkog i psihičkog. Samo su naoko fizičko i psihičko toliko različiti, jer naši fizički osjeti mogu

primati vibracije unutar određenog ograničenog raspona – kad neprihvaćene vibracije počinjemo nazivati »psihičkima«, ne osjećajući više njihov neprekidni slijed. Na fizičko tijelo moglo bi se gledati i kao na predstavnika naše suzbijene psihičke energije. Tijelo je – već i iz praktičnih razloga – ono mjesto, za koje bi se moglo smatrati, da se u njemu pohranjuju takve negativnosti.

Suočavanje fizičkog i psihičkog postalo je poznato pod nazivom »korelacija tijela / uma«. I iako je taj koncept tijela / uma osnovni dio istočnjačke psihološke teorije već tisućama godina, relativno je nov na Zapadu. Wilhelm Reich se općenito smatra zaslužnim za to, što je kao prvi unio ovaj koncept u suvremenu psihološku praksu. Dvojica Reichovih sljedbenika – Alexander Lowen i John Pierrakos – utemeljili su bioenergetiku, terapiju zasnovanu na radu s tijelom u cilju oslobađanja suzbijenih i »zadržanih« osjećaja. Osobno sam sudjelovao u Radionici voditelja Johna Pierrakosa, koji je nastavio s oblikovanjem energetskih jezgri; bio sam zadivljen njegovom briljantnošću prilikom izvlačenja suzbijenog materijala na površinu, i to uglavnom zahvaljujući radu na tijelu, te uporabom verbalnih, manipulativnih i intuitivnih tehnika.

Naši stavovi prema tijelu utječu na nas i više, no što smo toga svjesni. Naučeni smo o tijelu razmišljati kao o svom posilnom, kao o sredstvu za postizanje ciljeva. Postajemo »orijentirani na um«, jer ciljevi koje pred sebe postavljamo su djelo uma, umjesto da budemo »orijentirani na osjećaje«. Ne obraćamo pozornost na osjećaje, jer nam ne pomažu mnogo u postizanju naših ciljeva. Okrećući se tako od osjećaja, okrećemo se i od svijesti o svom tijelu, jer – osjećaj je tjelesna funkcija. Postajemo nesvjesni u svojim tijelima, i dopuštamo izgrađivanje negativnih energija. Stoga istražimo, zbog čega se smatra, da je osjećaj blisko povezan s tijelom.

MISLI I OSJEĆAJI

Oni koji se bave radom na području psihologije obično tvrde, da tijelo odražava um; samo, to nije posve točno. Tijelo se uistinu podudara s psihičkim sposobnostima osjećanja, što uključuje i osjećaje. Osjećaje se osjećaju u tijelu. I zapreke u osjećajama »stvaraju se« u tijelu.

S druge strane, um ima poneku od oprečnih funkcija prema osjećajima. Um se sastoji od misli. Misli nemaju u sebi emocionalne vrijednosti, osim kad djeluju na osjećaje. Misli su hladne: sastoje se od

prosuđivanja, uspoređivanja, procjena, opravdanja, planova i tako dalje. Zajednička osobina svih misli bila bi, da se temelje na prošlosti – na naučenim i upamćenim vrijednostima. Zatim, misli tako zasnovane na prisjećanju, obrađuju i budućnost, oblikujući ciljeve. Um djeluje kao neosobno računalo, koje u suštini uči kako povezati zadovoljstvo ili patnju s pamćenjem, tj. memorijom.

Međutim, um nema sposobnost proživljavanja. Jer, ovu djelatnost obavlja središte osjećaja. Našli bismo se u neprilici, kad bismo pokušali proživljavati umom. Umjesto proživljavanja, naš bi pokušaj završio uspoređivanjem s onim, što se dogodilo u nekom sličnom slučaju kojeg se sjećamo od ranije, ili s pretpostavljanjem sličnog događaja u budućnosti, ali nikad ne bismo u cijelosti mogli proživjeti stvarni događaj, koji se upravo odvija pred nama.

Središte osjećaja je djelatnost, prikladna za uporabu u doživljavanju

U izravnom proživljavanju nije prisutna misao, nema uspoređivanja ili procjenjivanja – postoji samo svijest o onome što se događa. A to, što se događa, može biti neki unutarnji događaj ili međuodnos s nekom stvari ili osobom iz vanjskog svijeta. U bilo kojem od ovih slučajeva, doživljaju dopuštamo da se pojavi kao osjećaj, bez opiranja ili blokada. Ili, dopuštamo sami sebi jednostavno »biti« s doživljajem.

Središta osjećaja podudaraju se s čakrama. Čakre su psihička središta, smještena unutar tijela. One su središta energije, svijesti i osjećaja. Kad sami sebe blokiramo u doživljavanju – a to se događa kad događaj pokušavamo doživjeti umom – zapravo sebe blokiramo od ovih središta svijesti, a time i od tijela. Osjećaji otuđenosti nastaju iz tijela. Ova težnja može biti i obrnuta, a osjetljivost na vlastite osjećaje možemo uvećati uspostavljanjem odnosa sa svojim tijelom.

Dakle, ako se isuviše nalazite u umu, a nedovoljno u tijelu, osjećat ćete se otuđenim, ili bez pravog dodira sa samim sobom. Obuzet će vas osjećaj da ste neki identitet s tijelom, umjesto osjećaja da vi i *jeste* to tijelo. Zbog nedostatka dodira sa sobom, osjećate da niste u dodiru niti s onima, koji vas okružuju. Kad povećavate svoju povezanost s tijelom, povećavate i svoju sposobnost osjećanja, ljubavi prema sebi, ali i mogućnost da volite druge.

Tijelo se uvijek nalazi u ovom trenutku

Dok se um uvijek nalazi u prošlosti ili budućnosti, tijelo je uvijek u sadašnjem trenutku zbog svoje osjećajne prirode – jer, osjećaj je u tijesnoj vezi s trenutkom. Biti u ovom trenutku je stanje, koje trebate nastojati što više razvijati, jer se i život događa u ovom trenutku. Kad ste zatvoreni samo u umu, u očekivanju budućnosti zasnovane na prošlim doživljajima, ne suočavate se sa svojim životom, i ne doživljavate ga.

Ne nalaziti se u ovom trenutku doprinijet će osjećaju, da ste samo jedno izolirano »Ja«, samo ego. Ako od nas zatraže da odredimo gdje se fizički nalazi to naše »Ja«, tipično je da ga osjećamo negdje iznad svog vrata, bez dodira s tijelom koje smatramo samo priglupim oklopom našeg »Ja«. To se izražava i u načinu odjevanja današnjeg muškarca, koji oko vrata nosi tvrdi okovratnik i kravatu, a oko struka remen. Značajno je napomenuti, da ženska moda dopušta znatno slobodnije kretanje, nesputane oblike, što nam sugerira da su žene općenito više u dodiru sa svojim tijelom i osjećajima, nego muškarci. Muškarci nastoje odvojiti svoj um od tijela, dok su žene sklone osjećati u svakoj situaciji.

Netko, tko osjeća svoju povezanost s tijelom, neće se osjećati kao izdvojeno »Ja«, kao zaseban ego, već će tu povezanost osjećati duboko u sebi – i onu sa samim sobom, ali i onu s drugima. Jer, povezanost s tijelom osjeća se kao zadovoljstvo na dubokoj razini; naime, tako se stupa u dodir s energijama koje su izdvojenoj osobi posve nepoznate.

Osjećaj izolacije, taj »Ja« ili ego, od središnjeg je značenja u istočnjačkoj psihologiji. Jedan je od njenih ciljeva da ego proširi sve do točke, u kojoj se opaža stvaralačko jedinstvo. Međutim, ne smijemo pokušavati biti ono što nismo, već trebamo prihvatiti i slaviti sami sebe ovakvi, kakvi jesmo. I dok razvijamo svoju svijest, o kojoj se učinkovito može razmišljati i kao o razvijanju dodira sa svojim tijelom i njegovim središtima osjećaja, prirodnim ćemo putem uvećavati i svoj osjećaj za opažanje.

Zapadnjačka psihologija koristi pojam »ego« na drukčiji način. O egu se više razmišlja kao o jezgri individualnosti, a ne o nečemu što bi trebalo nadrasti. Zapadnjačka je psihologija tradicionalno

posvećena osnaživanju ega i njegovu skladnom djelovanju, bez imalo trzanja. Ovakav pristup može se zasnivati na nedostatku dodira s duhovnim vrijednostima koje sam ranije spomenuo, ili još vjerojatnije – na hitnosti slučajeva s kojima se mora boriti, kao i na odrazima naše kulture.

Istočnjačka psihologija priznaje, da je snažan ego zahtjev koji treba ispuniti prije no što se mogu poduzeti viši stupnjevi rada na sebi; ipak, više se bavi razvitkom naših evolucijskih mogućnosti, nego samo time da nas učini djelotvornima. Razvijanje viših osobina nužno uključuje i slabljenje ega. Ali, nema potrebe usmjeravati se na rasprave ili težnje vezane za ili protiv ega. Jednostavno bismo trebali sebi dopustiti, da započne naš prirodni rast.

OSLOBAĐANJE NEGATIVNOSTI

Negativnost, koja se pohranjuje u tijelu, postaje zarobljenikom mišića, čakri i organa. Rad na spomenutim područjima prva je briga svih oblika rada na tijelu. A rad na tijelu se obično obavlja na jedan od dva načina – manipuliranjem, ili istezanjem.

Manipuliranje

Manipuliranje se sastoji od terapeutske masaže. Učinkovito masiranje pospješuje oslobađanje zarobljene energije, dok su na stolu za masažu istovremeno uobičajena i emocionalna oslobađanja. Postoje mnoge raznovrsne tehnike i škole za rad na tijelu; mislim da sve one mogu ponešto ponuditi. Jedina im je zamjerka, što se kod svih njih zahtijeva prisutnost praktičara, osim još i određenog stupnja neudobnosti i troškova, no, omogućiti sebi rad tijelom kad god je to moguće, pokazuje se uvijek dobrim. Ostale nemanipulativne tehnike rada na tijelu – kakve su akupunktura i polarnost – uključuju ujednačavanje djelatnog tjelesnog energetskog sustava, te također mogu imati kao ishod oslobođenje suzbijene energije.

Istezanje

Otkrilo se, da je istezanje mišića učinkovito u oslobađanju blokirane energije, pa će svi oni koji se bave radom na tijelu koristiti i istezanje, jednako kao i manipulaciju. Međutim, tehnika oslobađanja pohranjene negativnosti istezanjem najtemeljitije se i najljepše već

odavno primjenjuje u prastarom sustavu različitih položaja joge, pa ćemo se osvrnuti na nju drukčije, i na novi način.

Velika je prednost joge u tome, da vježbati možemo i sami; to je čini jeftinom i prikladnom, ali i vrlo učinkovitom metodom za postizanje zadanog cilja. Napetosti svakodnevnog života i dugotrajno suzbijanje zadržavaju se u mišićima, a vježbanje joge nam može znatno pomoći da se oslobodimo negativnosti i stresa.

Osim istezanja mišića, položaji joge izravno djeluju i na sustav čakri, oslobađajući tako blokade koje smo izgradili. Održava se savitljivost kičme, a stanje kičme je vrlo važno za dobro zdravlje; kad je održavamo savitljivom, omogućavamo protjecanje energije u tijelu. Pospješuje se rad arterija, što onemogućava pojavu ovapnjenja žila i navale krvi (kongestiju). Zglobovi olabavljuju. S našeg je stanovišta najvažniji učinak raznih joga-položaja – njihova sposobnost da oslobađaju ono suzbijeno u nama. Kad se oni kombiniraju s tehnikama disanja, kao ishod nastaje fizički pristup nenadmašan za ubrzano oslobađanje od suzbijenih negativnosti pohranjenih u tijelu. Redovito vježbanje joge pomoći će vam da se opustite, istovremeno nježno razotkrivajući pojedine velove s vaše prekrivene podsvijesti.

Oslobođenje suzbijenog materijala doživljava se kao prodiranje negativnih osjećaja u svijest, uz pomoć ili bez pomoći nekog poticaja izvana. Kad osjećanja započnu nadirati, vi se nećete uznemiriti, već dobrodošlicom pozdraviti mogućnost da pročistite i obradite pridošli materijal tehnikama koje ćete naučiti.

Rad na tijelu izravno pročišćava negativnost

Prednost uporabe bilo koje tehnike rada na tijelu zbog postizanja pročišćenja, uključujući ovdje i jogu, nalazimo u tome, da se do neuravnoteženih mjesta dopire duboko, i to izravno na određenu energetsku razinu. Pročišćenje se pospješuje radom na blokadama u psihičkom tijelu, ali kroz fizičko tijelo. Smanjuje se potreba za projekcijom na druge osobe ili na događaje. Postajemo uravnoteženiji u svojim odnosima s onima oko nas, jer se pročišćenje odvija našim vlastitim vježbanjem u osami. Tada također razvijamo i osjećaj povezanosti sa svojim tijelom, i središtima osjećaja.

Pa ipak, rad na tijelu nije sve, što je potrebno za postizanje lakšeg osobnog rasta. Dok radite na sebi, morate si pristupiti i iz nekih

drugih smjerova. Ovi drugi pristupi uključuju integrativni postupak, psihoterapiju, meditaciju, duhovnost, grupni rad, ili bilo koju tehniku rasta koja razvija osjetljivost na osjećaje, donoseći suzbijeni materijal u svijest. Prisjetite se, psihoterapija ne bi trebala imati prvenstveno analitičku, misaonu prirodu. Mora se razvijati osjećajna strana. Upotrijebite svoje intelektualne i misaone djelatnosti da biste shvatili koja su načela ovdje uključena, a zatim napustite svako razmišljanje dok uvježbavate, kako treba osjećati.

Vježbanje, općenito uzevši, nema isti učinak kao joga ili druge vrste rada na tijelu. Naporne vas vježbe mogu održati u dobroj formi, a možda vam i pomoći da ispušete poneku nervozu, no time nećete osloboditi napetost nakupljenu u mišićima. U stvari, vježbe kao što je dizanje utega ili body-building djeluju upravo suprotno tome, stežući mišiće i potiskujući u njima suzbijenu energiju samo još dublje, povećavajući tako neosjetljivost prema osjećajnoj prirodi tijela.

Uistinu, joga položaji nisu vježbanje ove vrste, i o njima se ne smije misliti kao o zamjeni za vježbanje. Oba su oblika oslobađanja mišića – manipuliranje i istezanje – pasivni, a ne aktivni oblici. Omogućiti si odlazak na masažu očevidno je pasivna radnja; no, i jogi se mora pristupiti na sličan način. O položajima joge trebate razmišljati kao o »načinima opuštanja«, a ne kao o nekakvoj kazališnoj predstavi ili o nečemu, u čemu je potrebno istaknuti se.

Joga uključuje »odlijepljivanje« energije unutar tijela. Morate njegovati sposobnost da dopustite oslobođenoj energiji da protječe tijelom kako sama želi, a ne kako bi joj to nalagao vaš svjesni um. Morate se predati razumu tijela rođenom u njegovoj nutrini; naprosto se predajte »mudrosti tijela«.

MUDROST TIJELA

Odlučite li upotrijebiti jogu kao pristup radu na tijelu i kao oblik vašeg samostalnog rada na sebi, učinite to s ispravnim spoznajama o svemu što se zahtijeva od vas u smislu stava prema njoj. Jer i ovdje, kao i u drugim područjima života, stav postaje jedan od najutjecajnijih čimbenika.

Položaji joge moraju se izvoditi pasivno. U njih se ulazi namjerno, ali s osjećajem, da tijelo samo već pretpostavlja i predviđa položaj, da ga pritom ne usmjerava um. Jedino što smijete činiti umom je – jednostavno gledati. Promatrajte, i osjetite što se događa u tijelu

kad prolazite pojedinim dijelovima, fazama položaja, ne pokušavajući se umiješati ili ga izmijeniti.

Za višu spoznaju obvezatna je svijest bez mogućnosti odabira

Svijest bez mogućnosti odabira je sposobnost izravnog osjećanja onoga što se događa, bez ikakvih misli i želja da se bilo što odvija drukčije. Mi prihvaćamo; ne blokiramo; proživljavamo. Postajemo Promatrač, koji se usteže od biranja ili nadziranja.

Kako se svijest bez mogućnosti odabira neprekidno održava tijekom rada na tijelu, sve više dolazimo u dodir sa svojim tijelom i svojom osjećajnom prirodom. Idući sve dalje, osjećamo prisutnost inteligencije, koju do tada nismo poznavali. Ova inteligencija nije verbalna, ni mentalna, a niti dualistička; može se usporediti s instinktom, ali se nalazi na višem stupnju ljestvice evolucije no svjesna inteligencija, dok je instinkt smješten na nižem stupnju. O toj inteligenciji koja se aktivira kroz osjećaj, a ne razmišljanje, govorimo kao o Mudrosti tijela.

Postajemo svjesni djelovanja mudrosti tijela kroz uzbuđenja. Uzbuđenja su osjećaji koji ne moraju uvijek biti ugodni, no njihovo pojavljivanje ukazuje na to, da tijelo uravnotežuje samo sebe. Kad ne poimate da i neugodno uzbuđenje može biti za vaše dobro, možete postati uznemireni, i pokušavati ga suzbijati, nastojeći da se osjećate bolje. No, kad spoznate da pojava neugodnih uzbuđenja može biti znak da vaše tijelo njima iscjeljuje samo sebe, moći ćete se opustiti i omogućiti, da se taj tjelesni proces pojavi kad god želi. Kad osjećaje prihvaćate s ljubavlju, dopuštate da nastupi samoizlječenje. No ako započnete borbu protiv osjećaja, borite se u stvari protiv svojih vlastitih energija iscjeljenja.

Dopustiti mudrosti tijela da djeluje i radi, predstavlja osnovu holističkog iscjeljenja na fizičkoj razini, ali je važno i za liječenje na psihološkoj razini. Jake emocionalne reakcije su pokušaji fizičkog tijela da pročisti u sebi nakupljenu suzbijenu negativnost. Ako prihvatite osjećaje, započinjete i svoje psihičko izlječenje.

Kad prihvaćate i proživljavate svoje osjećaje, dopuštate mudrosti tijela da vas izliječi. Mudrost tijela istovjetna je sa snagom što se budi u posljednjem stupnju postupka, kad vaše više Ja upravlja preobrazbom koja se počinje događati u vama.

VOLJETI SVOJE TIJELO

U suvremenom društvu vlada ogromna usmjerenost na kultiviranje tijela. Obično mu pristupamo s predodžbom o tome, kakvo bi tijelo trebalo biti – ili točnije, kako bi trebalo izgledati – jer se najveći dio naše zabrinutosti vezane uza nj oblikovao sa stajališta kozmetike. Mislimo da nam je tijelo isuviše debelo, previše mršavo, da bi trebalo biti u boljoj formi, ili bi mu bilo potrebno više mišića. Estetska razmišljanja imaju svoje opravdanje u zabrinutosti za zdravlje, no – općenito govoreći, isuviše smo površni kad se radi o pravim ciljevima.

Iza zabrinutosti vezane uz izgled tijela stoji osjećaj odbojnosti, koji može prerasti i u pravu mržnju. Mrziti svoje tijelo postalo je uobičajeno. To je ono, što nas motivira da toliko teškim radom pokušamo izmijeniti tijelo. Plan za planom, vježba za vježbom, dijeta itd. – sve se to uvodi, kako bi se tijelo prisililo da postane onako idealno, kako smo ga svojim umom zamislili. Ova prisila postaje i neka vrsta silovanja, koje vršimo sami nad sobom.

Kad pokušavamo prisiliti tijelo na promjene, djelujemo iz središta uma, a ne iz središta osjećaja. Jer, taj se cilj, taj ideal, ta slika onoga što želimo biti, onoga za što mislimo da će nam donijeti sreću – rađa u umu. Prema tijelu se odnosimo kao prema predmetu, koji treba izgledati tako, da nas učini zadovoljnima. Stoga doživljavamo svoje tijelo s dualističke točke gledišta, nikad ne ulazeći u ambivalenciju, u podvojenost pojmova privlačnost – odbojnost; time sami sebe onemogućujemo da ikada konačno i postanemo zadovoljni svojim tijelom.

Mi smo otuđeni od svog tijela

Razlog zbog kojeg nam se naše tijelo ne sviđa ne nalazi se u tome kako ono izgleda ili kakvo ono jeste, već u tome što *nismo povezani s njim*, nismo s njim u dodiru. Ne nalazimo se u središtu osjećaja; i stoga, otuđeni smo i od tijela. Tako otuđeni, ili smatrajući ga odbojnim, mislimo da je tijelo ono koje je krivo za to, te se očajnički trudimo izmijeniti ga. Samo, pogled smo usmjerili na pogrešano mjesto. Jer, krivnja leži u našem stavu prema tijelu; a ako taj temeljni stav nije ispravan, nikad nećemo biti sretni sa svojim tijelom, ma kako ono izgledalo.

Kad se promatra iz središta osjećaja, tijelo više nije samo predmet što ga posjedujemo kao bilo koju drugu imovinu. Naprotiv, tijelo se doživljava kao cjelina sa samim sobom. I iako tijelo odgovara onom nižem, a ne višem Ja, razumijevanje da je tijelo zapravo Ja, vrlo je snažno i prepuno značenja. Nadvladavamo sklonost da o tijelu razmišljamo kao o predmetu. Nadilazimo dualističku percepciju i doživljavamo ga kao energiju.

Opet nailazimo na važnost koju u sebi nosi stav. Teško da ćemo ikad uspjeti shvatiti, u kolikoj posvemašnjosti naši stavovi oblikuju naše živote. Stavovi rađaju energetske potencijale u auri, privlačeći tako odgovarajuće okolnosti. Kad nam se naše tijelo ne sviđa i kad ga pokušavamo promijeniti samo zato jer nam je odbojno takvo kakvo je, tijelo u samoj svojoj srži osjeti da ga odbacujemo. A na to odbacivanje odgovara jednako onako, kako bi nam bilo što, ili bilo tko odgovorio; postaje još gore, umjesto da postane bolje. Rezultati mnogih dijeta i vježbanja posve su nevažni u odnosu na emocionalnu poruku, koju time šaljemo vlastitom tijelu.

Naravno, postoji mogućnost da se tijelo do određenog stupnja zbije u onaj toliko željeni oblik, no to je bitka što se vodi na neravnu terenu, a mi je vodimo uzbrdo, i s rezultatima koji nisu trajni. Još gore, ostajemo u onom osnovnom neurotičnom stanju, rascijepljeni protiv samih sebe, u borbi sa sobom, jer naša tijela – to smo mi sami.

Otuđenost, te iz nje proizašla odbojnost prema tijelu, dolaze iz dubokog mjesta. Iz naše podsvijesti. Odbacivali smo svoje tijelo kroz jedno dugo razdoblje, pa smo dospjeli izgraditi i vrlo jake podsvjesne obrasce, koji na nas djeluju. Nije moguće razotkriti i pročistiti svu tu negativnost preko noći. Uistinu, naučiti voljeti sebe je zadaća, za koju je potreban čitav naš životni vijek.

Našli smo se u strahovitom, začaranom krugu. Vlastito nas tijelo odbija, a kako se s tom odbojnošću ne nosimo na pravi način, zapravo odbacujemo sami sebe. To odbacivanje bilježi naša podsvijest, i stvara još negativnije okolnosti – takve, u kojima se pretjerano debljamo, ili nam zdravlje slabi, pa se odbacivanje sve više produbljuje. Uz to, ovakav se obrazac nadograđuje tijekom mnogih naših života.

Mržnja prema svom tijelu
često se projicira

Mrzimo sami sebe, no suzbijamo i projiciramo tu mržnju na druge. Mrzimo ih bez nekog pravog razloga, osim onih koje sami izmišljamo, da bismo opravdali svoje osjećaje. Ili, osjećamo da drugi mrze nas. Kako bi do određene mjere to i mogla biti istina (ako nam je tijelo stvarno u lošoj formi), projekcija se pojačava. Ulazimo u odbacivanje, percipirajući sebe gorima no što jesmo.

Nasuprot tome, zamislite samo koliko bi drukčiji bio naš doživljaj kad bismo iskreno voljeli svoje tijelo, upravo takvo kakvo ono jeste. Ljekovita snaga ljubavi može dovesti do čudesnih spontanih promjena. Tijelo se tada samo želi uravnotežiti, a raspolaže i mudrošću kojom će to učiniti. Samo, do sada je bilo osakaćeno našim porukama o odbacivanju.

No, čak i ako želite voljeti sebe i svoje tijelo, ostaje pitanje – kako to učiniti. Ne možete voljeti sebe intelektualno. Nije baš jednostavno natjerati se na razmišljanja o sebi u slikama za koje podrazumijevate da su misli ljubavi prema sebi, ili pak tetošiti sami sebe i smatrati da se na taj način volite, iako bi takve djelatnosti mogle proisteći iz umijeća ljubavi prema sebi. Jer, to umijeće nije osobina uma. Ljubav prema sebi događa se razvijanjem sposobnosti za *osjećanje*. Morate naučiti kako prihvatiti i doživjeti svoje osjećaje o vlastitom tijelu, *pa čak i ako se radi o osjećajima mržnje*. To je ono, što prihvaćanje i znači. To je način, na koji treba voljeti sebe. To je ono, što donosi pročišćenje.

Kad naučite kako prihvatiti i doživjeti bilo kakve osjećaje mržnje koju biste mogli gajiti prema sebi, dopuštate da započne pročišćenje i stvarna preobrazba, te učite umijeće ljubavi prema sebi. Jer opiranja, nijekanja, napori da se fizički izmijenimo ili motiviranost negativnim osjećajima mogu, kao jedini moguć ishod, imati suzbijanje.

Naučiti voljeti sebe podrazumijeva prije svega pronalaženje odgovora na pitanje, što je ljubav. Za sada, otvorite se svom tijelu sa spremnošću i otvorenošću da ga *oslušnete*, a ne sa zahtjevima koje preda nj postavljate. Slušanje srcem ili osjećanje pokrenut će vas u smjeru ljubavi prema sebi.

DISANJE

U našem radu koristimo tehnike disanja, da bismo potpomogli integriranje i oslobađanje suzbijenog materijala.

Osim unošenja kisika za disanje, udisaj istovremeno prodire u još jedno svojstvo, poznato pod nazivom *prana*. Prana je univerzalna životna sila, ona temeljna energija koja podržava sva živa bića. Odgovarajućim se tehnikama dio prane koju uzimamo može i uvećati, te usmjeriti na obavljanje određenih funkcija. Prana ima osobinu električnosti te uzajamno djeluje s energetskim tijelom i aurom; svjesna usmjerenost prane učinkovita je kod pročišćavanja energetskih blokada nastalih unutar tijela.

Znanstvenici su priznali vezu između disanja i psihološkog stanja. Fritz Perls, osnivač »Terapije obličja«, ustvrdio je: »Anksioznost je doživljaj otežanog disanja tijekom bilo kojeg blokiranog uzbuđenja.« Postajemo nesposobni održati ispravan način disanja, i to baš kad se potreba za kisikom u nama povećava zbog nevoljnog stezanja mišića. Usput, psihologija obličja vrlo je snažno usmjerena na tijelo.

Nemogućnost disanja možemo opaziti i u sebi. Susrećemo se s izazovnom situacijom, i odgovaramo na nju suzdržavajući dah, a upravo to ne bi trebalo učiniti. Možete naučiti kako se prevladava podsvjesna težnja susprezanja daha, i to jednostavnim nadziranjem sebe i podsjećanjem, da treba udisati punim plućima kad god se nađete u stresnoj situaciji.

Disati u stres

»Disati u« znači svjesno i namjerno usmjeriti pranu, životnu energiju, na bilo koju stresnu okolnost do koje je došlo. Ova vrsta okolnosti može biti »negativna«, kao što je neki neugodan događaj ili osjećaj, ali i »pozitivna«, kao kad se nađemo u blizini voljene osobe; jer obje – i negativne i pozitivne situacije – mogu biti stresne, te uzrokovati potrebu za integracijom.

Stres se može definirati kao nesposobnost da uđemo u središte osjećaja ma čega što se upravo događa, bez obzira na prirodu samog događaja; središte osjećaja je tada naprosto blokirano. Izbačeni iz središta osjećaja, dospijevamo u um, odvajajući se tako od onoga što se ispred nas odvija. Disanjem u blokirano središte iznova ćemo ga aktivirati, dopuštajući time i energiji da se opet uravnoteži.

U blokirano središte dišete tako, da započnete duboko udisati, kao da želite zadržati te osjećaje ili taj događaj u svojoj svijesti. Prana, koju uzimate disanjem, ima vlastitu inteligenciju – vrlo sličnu onoj koju imaju i stanice našeg tijela; a ona će pronaći i ustaliti, stabilizirati nastalu energetsku neravnotežu. Stresno stanje može biti fizička ili emocionalna patnja, sukob s nekom osobom, u suštini sve ono sa čime se susrećete i što morate savladati, uključujući ovdje i užitak. Kad ne dišete u događaj – ili još gore, kad suspregnete dah – stvara se tjeskoba, što onemogućava vašu sposobnost da odgovorite na stvaralački način.

U suštini, zadaća suzbijanja i oslobađanja je rušenje blokada energije. I disanje može biti učinkovito u obavljanju ovog zadatka, iako, kao i kod rada na tijelu, tehnike disanja ne mogu same izvršiti cijeli posao. Kad se disanje ugradi u rad na tijelu i svjesnu psihološku metodu rada na sebi, može se postići napredak u samointegraciji koji je više no zadovoljavajući.

Tijekom rada na svom tijelu, pročistit ćete suzbijenu energiju. Različiti će osjećaji navrijeti u vašu svijest u obliku vrlo jakih osjećaja, oslobađajući tako događaje iz prošlosti. Glavna će vam pomoć u integriranju ovog materijala biti upravo – disati izravno u njih.

A nešto kasnije ćemo obraditi i posebne tehnike disanja.

U mom su tijelu moja središta svijesti.
Dok učim osjećati u tim središtima,
dolazim u dodir sa svojim pravim Ja. Ako
izbjegavam osjećati u ovim središtima,
blokiram sam sebe. Moja ljubav prema sebi
raste dok radosno ulazim u ova središta, i s
ljubavlju motrim sve što u njima pronalazim.

5. SREDIŠTA SVIJESTI I OVISNOSTI

ČAKRE

Prije no što započnemo raspravljati o samom integrativnom postupku, morate se upoznati s istočnjačkim psihofiziološkim sustavom čakri. Sustav čakri upotpunjava prazninu u suvremenoj psihologiji, pružajući nam matricu koja se može koristiti da bi se razvrstale energetske potrebe koje su u nas, kao ljudska bića, programirane. Korištenje sustava čakri pri tome nam je uistinu od velike pomoći, jer nam daje suštinske odredišne točke i pojmove koji nam omogućuju da lakše prepoznamo blokade stvorene u nama samima. Svjesnost, prvi stupanj u postupku, postaje time znatno olakšan.

Čakre su energetska središta, no možete ih zamisliti i kao središta svijesti, osjećaja, potreba ili doživljavanja. One su »pokretači« kojima se psihologija bavi u najširem smislu. Svako središte ili čakra, kao naziv pod kojim su još poznata, pruža određeni okvir kroz koji nam dolazi naša osobna percepcija svijeta što nas okružuje. Dok rastemo, mijenjamo našu glavnu usmjerenost s »nižih« središta na ona »viša«. Mijenja se naš pogled na svijet, drukčije ga doživljavamo. Razvijamo one više sposobnosti ljudskih mogućnosti.

U tijelu ima mnogo energetskih središta, no obično ih se samo sedam smatra onima od glavnog značaja. Svi mi imamo barem minimum djelatnosti u svakom od tih središta, samo što će se neka od njih snažno razviti, dok druga neće, a to ovisi o samoj osobi. Osobnu uravnoteženost razvitka kroz središta određuje naša razina svijesti. Razumijevanje sustava čakri pružit će nam uvid u način nastajanja blokada u energetskom sustavu, te nam pomoći da ih prepoznamo i učinkovitije se pozabavimo njima unutar sebe.

Čakre se nalaze tamo, gdje su smješteni naše blokade

Zbog naše osobne povijesti suzbijanja, sami smo uzrokovali blokiranje energije, i tako je spriječili da skladno i nesputano teče središtima. Svrha svake psihološke terapije je naša promjena, kojom ćemo dopustiti energiji da nesmetano proteče kroz središta.

Kao središta energije, čakre su smještene u energetskom tijelu. Energetsko tijelo, koje još nazivamo i astralnim, emocionalnim ili psihičkim tijelom, svojim je oblikom zapravo istovjetno našem fizičkom tijelu i postoji podudarajući se s njim, iako se od njega može i odvojiti pod određenim uvjetima – primjerice, kad spavamo.

Pri uobičajeno budnoj svijesti najčešće ne osjećamo razliku između našeg energetskog i fizičkog tijela. Osjećanja i osjećaje, koje se u stvarnosti pojavljuju u čakrama energetskog tijela, doživljavamo kao da se događaju u našem fizičkom tijelu. Tada, iz posve praktičnih razloga, u svom djelovanju počinjemo stapati ova svoja dva tijela, odnoseći se prema njima kao prema zadaći, djelatnosti koju tijelo ima – biti dom našim sposobnostima osjećanja; zbog toga i naglašavamo da treba doći u dodir sa svojim fizičkim tijelom, putem kojega ćemo zatim dospjeti i do osjećaja.

»Čakra« je riječ, koja na sanskrtu znači »kotač«. Ovaj naziv posve odgovara, jer se čakre uistinu neprekidno nalaze u vrtložnim kretanjima. Doslovce su sastavljene od energije, a psihičkom vizijom gledane, imaju i svoj oblik i boju. Kako one same i jesu energija, čakre bismo trebali smatrati opipljivima u prirodi; istina, mnogo profinjenijima od fizičkog, no ipak dovoljno stvarnima, da ih ne bi trebalo smatrati samo »mentalnima«.

Upravo zbog ove njihove opipljivosti, za čakre se kaže da su »psiho-fiziološke«. Predstavljaju stanja svijesti za koja se često pogrešno smatra da su tek mentalna; no, kako imaju energetsko – fizičku osnovu, može ih se obrađivati kroz tijelo, što je dokazala svaka od poznatih tehnika rada na tijelu, ostvarujući i značajne rezultate u poticanju i pobuđivanju svijesti. Trebate shvatiti, da su upravo ova središta od suštinske važnosti, jer izravno utječu na vaše svakodnevno životno stanje: i na to kako se osjećate, i na ono što osjećate, na ono čime se bavite, i tako redom.

Stvarno zdravlje središta jednako je njegovoj sposobnosti da prihvati i izrazi univerzalnu energiju u svijest, i to kroz funkciju

osjećanja. Zdrave čakre vibriraju. Bolesne čakre su blokirane i nepokretne; energija njima ne teče lagano, što dovodi do negativnih stanja kakva su depresije, ovisnosti ili slabo zdravlje.

Kad se središta potaknu i uravnoteže – bilo disanjem ili radom s tijelom – blokirana se energija oslobađa. Ishod je emocionalno pročišćenje, koje se može pretvoriti u silnu katarzu; tek tada postaje bjelodano, koliko dubinski ovo energetsko tijelo utječe na naše psihološko stanje. Uravnoteženju energije može se pomoći i iscjeljujućim kristalima. Njihova atomska vibrirajuća struktura omogućava im da stupe u dodir s aurom, energetskim tijelom i čakrama, te da pročiste postojeće blokade i time pospješe protok energije.

Čakre su smještene na posve određenim mjestima u tijelu

Čakre su u tijelu raspoređene od baze kičme do vrha glave, u uzlaznom poretku svijesti. Iako se obično ne mogu izravno osjetiti, povećavanjem osjetljivosti prema vlastitom tijelu omogućit ćete si da i osjetite ta središta, kao da su smještena u vašem fizičkom tijelu.

Ova sposobnost pomaže da se stupi u dodir s blokiranom energijom, ali i da se ona pokrene. Joga položaji naročito razvijaju osjetljivost na čakre, kao i na kretanja prane u tijelu.

Postoji sedam glavnih čakri, smještenih od baze do vrha tijela: Slika na str. 84.

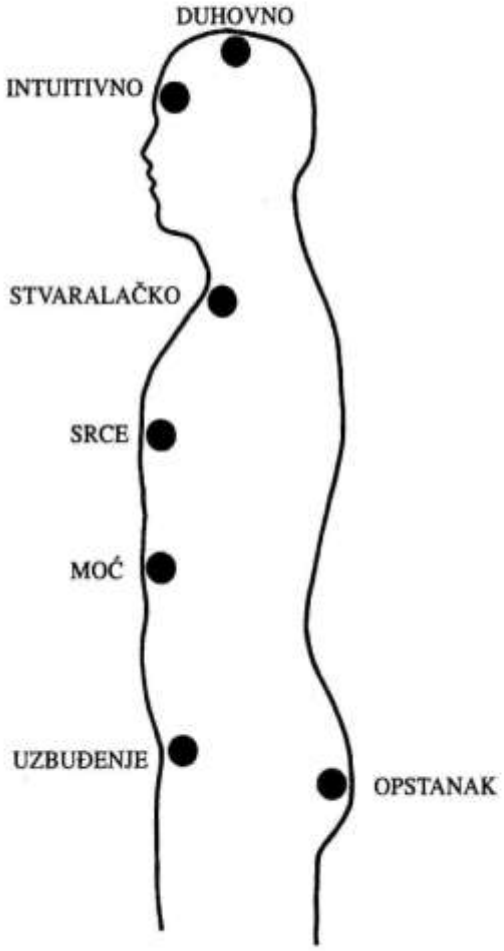
ČAKRA	POLOŽAJ
7. Duhovno (kruna)	**Vrh glave**
6. Intuitivno	**Čelo**
5. Stvaralačko	**Grlo**
4. Srce	**Grudi**
3. Moć	**Solarni pleksus / pupak**
2. Uzbuđenje	**Niži abdomen / slezena**
1. Opstanak	**Baza kičme**

Prva tri središta – Opstanak, Uzbuđenje i Moć – su aktivna, no u većine ljudi današnjice ne i integrirana središta. Iako nam pribavljaju onu sirovu snagu potrebnu za djelovanje u našem materijalnom svijetu, ona su prvenstveno sebični oblici svijesti, koji iskazuju

mnoge negativnosti upravo stoga, što su obično suzbijeni i neintegrirani.

Četvrto središte, Srce, raspolaže sposobnošću da ne bude sebično, ali se obično oslanja na tri niža središta. Tada ljubav teži posesivnosti.

Posljednja tri središta – Stvaralačko, Intuitivno i Duhovno – jasnije obilježavaju usmjerenje prema onom nesebičnom, i višoj svijesti u nama. Samo, ova tri središta nisu aktivna kod najvećeg dijela suvremenih ljudi. Oslonjena na ova tri središta, ljubav postaje nesebična.



ČAKRE

Zbog čega je bolje biti nesebičan, no sebičan? Iz jednog vrlo sebičnog razloga: da budemo sretni. No, što je uzrok našoj sebičnosti? Problem započinje s nedostatkom sposobnosti da osjećamo, sa zatvaranjem prema vlastitim energijama i odbacivanjem sebe.

OSJEĆAJ ODVOJENOSTI

Nedostatak dodira sa samima sobom dovodi također i do doživljaja *separacije*, izdvojenosti od svijeta koji nas okružuje. Osjećaj odvojenosti je osnovni uzrok sebičnosti, anksioznosti i nesreće. Neprestano težimo njegovu nadvladavanju svojim nesvjesnim, samoporažavajućim ponašanjem, u koje ubrajam i zlouporabu stvari, konformizam, potrošačko ludilo, masovne zabave, ovisne ljubavi, nesebična žrtvovanja, žudnju za priznanjima, te općenito bilo koju vrstu ovisnosti; no, naporno ostvarenje ovakvih težnji donosi nam samo privremeno olakšanje. Upravo je ovaj osjećaj odvojenosti i izolacije ono, na što se misli pod istočnjačkim konceptom ega.

Kad se o sebičnosti govori u duhovnom ili psihološkom smislu, ono na što se pod tim uistinu misli, je osjećaj odvojenosti od ostalih. Ponekad nas sebičnost zbunjuje, jer je izjednačujemo s nedostatkom darežljivosti i velikodušnosti. Trebalo bi shvatiti, da nadvladati sebičnost znači mnogo više, no naprosto započeti njegovati osjećaj velikodušnosti prema drugima. Naravno, velikodušnost će biti rezultat više svijesti, no također je moguće biti velikodušan i iz posve sebičnih razloga, ili bi osoba koja traga za duhovnim mogla svjesno odabrati davanje samo zato, jer se to uklapa u duhovni lik koji o sebi stvara.

Ono što uistinu podrazumijevamo pod nesebičnošću je promjena osnovnog zapažanja – da smo odvojena, izolirana bića – dakle, percepcija potpuno suprotna onoj, koja je danas toliko uobičajena. Dok se ova promjena svijesti ne dogodi, nema svrhe pokušavati glumiti nesebičnost. To nas samo čini licemjerima, iako bi možda i iz našeg jednostavnog, i tobože nešto obzirnijeg stava, moglo proizaći i poneko dobro.

Niža središta odvode u izolaciju

Nikad nećete moći nadvladati sebičnost i izolaciju dok ste uronjeni u tri niža središta – Opstanak, Uzbuđenje i Moć – jer, takva

je naprosto njihova priroda. Pogled s njihove točke može biti jedino usmjeren na sebe, izoliran i nesretan, pa čak i kad se na tim razinama postigao uspjeh. Niža središta pojačavaju izolaciju koja se doživljava zbog općenitog nedostatka osjećanja. Možete dosegnuti nesebičnost i neizoliranost aktiviranjem svojih viših središta, kroz razborit rad na samom sebi.

Nadalje, u tri niža središta vrlo snažno djeluje zakon dualnosti. Ni u kakvom dostignuću ili posjedovanju osoba ne može pronaći ono pravo i trajno zadovoljstvo, zbog promjenjivog stava prema zadovoljstvu / patnji. Zadovoljstvo joj postaje providni zaklon, koji nikad u cijelosti ne prekriva njenu jalovost, izolaciju u nutrini; patnju pak doživljava kao stvarnost, kojoj ne može pobjeći. Kad konačno spoznamo da velik dio ljudi oko nas i u svijetu nastoji djelovati, ali također iz nižih središta, te da je jednako tako prepun suzbijanja i blokada na istim razinama kao i mi, tek tada počinjemo nazirati sliku o stvarnom stanju stvari.

FUNKCIJE OSOBNOSTI

Čakre ne smijemo smatrati s djelatnostima osobnosti. Osim Tjelesne, postoje i Mentalna, Intelektualna i Duhovna djelatnost. A svaka od ovih djelatnosti odgovara pojedinom stupnju postupka.

Čakra oblikuje spone i povezuje sve navedene djelatnosti. Moguće je nalaziti se u nižoj čakri, te usprkos tome odašiljati sve svoje mentalne i intelektualne sposobnosti za usluživanje onih viših središta. Naše sposobnosti mogu biti briljantne, a može se činiti i da raspolažemo nevjerojatnim vještinama, no ako smo usmjereni na niža središta, djelujemo na razini egocentričnosti, ili na kraju čak i porazno po same sebe.

Ovo je značajno shvaćanje, i treba ga uvidjeti. Naša razina mentalnih i intelektualnih sposobnosti nije ni u kakvoj svezi s razinom svijesti na kojoj djelujemo.

U našoj se kulturi naglasak pogrešno stavlja na mentalne sposobnosti i osobnost. Ako smo pametni, pretpostavlja se da nam ništa više niti ne treba. Čitavo je naše obrazovanje i vježbanje intelektualno. Teško da postoji ikakva svijest o potrebi emocionalnog rasta, do kojeg dolazi razvijanjem središta osjećaja. A zbog čega je to važno? Zato, što zbog svoje usmjerenosti prema nižima, i neznanja o postojanju onih viših središta, nikad nećemo pronaći sreću i ispunjenje.

RAZVIJANJE

Okomit raspored središta u tijelu simbolički ukazuje i na relativne razine svijesti, i na redoslijed njihova razvijanja. Teoretski, buđenju svakog od središta trebao bi prethoditi uravnotežen i skladan rad onog ispred njega. Međutim, središta se ne razbuđuju uvijek pravim redoslijedom, doprinoseći tako neravnoteži energija, a time i psihičkoj neuravnoteženosti, kako onda to doživljavamo.

Buđenje pojedinih čakri stvar je evolucije. Mi kao jedinke tijekom vremena rastemo, i sazrijevamo. Evolucijska shema postat će jasnija, kad uključimo pojam reinkarnacije. Tada se s više smisla može odgovoriti na pitanja kao što su – zbog čega rast traje toliko dugo, zašto se pojedinci nalaze na toliko različitim razinama, zbog čega nije nikad kasno započeti raditi na samom sebi, i zbog čega je glupo to ne učiniti. Jer, rastemo polagano, od života do života. Štoviše, život nam je kao pojedincima oblikovan tako, da nam osigurava upravo one okolnosti koje pospješuju naš rast, iako nam se one ponekad mogu činiti teškima.

Budite pažljivi, da ne biste prerano probudili Srce

Čakre se moraju buditi korak po korak. Naša se vrsta, gledano u cjelini, nalazi upravo u trenutku razvijanja središta srca. Međutim, nije moguće krenuti naprijed, prema Srcu, usmjeravajući se jedino na samo Srce, zanemarujući pritom suzbijene materijale i kaos, koji vlada u prva tri središta. Središta nazvana Opstanak, Uzbuđenje i Moć moraju se integrirati prije no što Srce može uistinu započeti djelovati. Oni što tragaju za duhovnošću često čine pogrešku, pokušavajući integrirati Srce prije nižih središta. Nastojanja da se Srce probudi što prije, makar i prerano, vode doživljaju kolebljivosti u Srcu, s primjesama još uvijek neriješenih negativnosti iz nižih središta.

No, napredovanjem integracije i pročišćenjem nižih središta, što se može postići tehnikama koje učite, izmijenit će se osobina ovih središta. Do ove promjene ne može doći namjerno, niti se njome može upravljati, već se odvija automatski. A kad se jednom integrira, središte će se samo ponašati drukčije, na jedan – moglo bi se reći – zreliji, odrasliji način. Doći će pod nadzor; bit će manje orijentirano na sebe. Bit će i manje problema s izražavanjem dualnosti, pa će samo središte osigurati snagu potrebnu onom središtu, koje se nalazi iznad njega.

Ako je niže središte integrirano, ono sljedeće koje se nalazi iznad njega spontano će proraditi, prirodno i postupno. Razlog zbog kojeg ne napredujemo polagano i nježno u središte Srca nalazi se u tome, da nam niža tri središta još uvijek nisu integrirana, iako su aktivna. Kad će se integrirati, tri će niža središta postati pravi pokretači, generatori snage, podupirući spontano buđenje Srca. Ako nastojimo probuditi svoje središte Srca bez ove potpore, vrlo je vjerojatno da za to nećemo naći dovoljno potrebne energije.

INTEGRIRANJE I OVISNOST

Središte se smatra *integriranim* kad doživljavanje dualističkih osobina tog središta postane uravnoteženo. To znači, da smo naučili prepoznati i prihvatiti oba polariteta dualnosti – i »pozitivan« i »negativan«, uključujući ih u naša načelno pozitivna iskustva. Više nema velikih izbjegavanja ili mnogih suzbijanja, a nekad suzbijene energije su sada pročišćene. Pa i kad ne možemo iskreno reći da smo naučili doživjeti negativan pol na usklađen i harmoničan način, barem smo naučili kako da ga prihvatimo, te stvaralački obradimo – primjerice, integrativnim postupkom.

Neintegrirani, postajemo *ovisni* na različitim razinama iskustva. Ovisni smo o »pozitivnoj« strani bilo kojeg dualističkog doživljaja, jer ne želimo iskusiti »negativnu« stranu njegove dualnosti. Pokušavamo pobjeći na pozitivnu stranu, često čak i ne primjećujući, da obje strane svoje postojanje duguju jedna drugoj, i ovise jedna o drugoj.

No, zbog prirode dualizma, što se više trudimo doživjeti jedino onu pozitivnu stranu, utoliko više stvaramo onu negativnu. Postajemo frustrirani. Pokušavamo suzbiti negativno sa što više pozitivnih iskustava, a time samo narasta ciklus ovisnosti. Jer, ovisnost se ne javlja samo na razini Uzbuđenja, gdje je obično prepoznajemo, već i u svih pet središta iznad njega. Razvijamo duboku glad za nekom određenom potrebom, no, ma što mi radili da je zadovoljimo, glad je prisutna, ili se čak i uvećava. Ovisničko ponašanje poznajemo i pod nazivom »prisilno« ili »kompulzivno«.

Ovisnost zahtijeva psihičku energiju

Svaka se ovisnost može povezati s određenim središtem svijesti. Ovisnost je rezultat neuravnoteženosti energije u tom određenom

središtu. Središte je blokirano, i više ne doživljava uobičajeno protjecanje energije iz središta zdravlja. A blokirano je zbog našeg suzbijanja. Izbjegavajući da osjećamo u tom središtu, *mi sami* uzrokujemo nastajanje blokada. Da bi se blokada i održala, potrebna joj je energija, a ovu joj energiju šalje upravo ovisnost.

Žudnje, koje se u nama javljaju za nekim određenim predmetom ovisnosti su naučene. Doživljavanjem učimo da se do energije može doći iz određenih izvora, te je zatim iskoristiti za održavanje našeg blokade. Kad blokada započne slabiti jer se smanjuje energija suzbijanja, na trenutke ćemo ugledati tračke onoga što se suzbijalo, pa počinjemo osjećati neugodu, anksioznost, depresiju i tako dalje. Tada iznova jurimo u potragu za ovisničkim iskustvom, da bismo zadobili energiju potrebnu za blokiranje naših osjećaja. Osjećaji se ponovo suzbijaju, pa opet iznova...i uvijek nanovo.

Kako suzbijeni osjećaji nastavljaju rasti, i energija suzbijanja mora također nastaviti s uvećavanjem, a to dovodi do ogromnih količina energije i izvanrednih sredstava, koja moramo svaki put upotrijebiti da bismo pronašli toliku energiju. Ulazimo u prošireni ciklus ovisnosti. U njemu cjelokupna ovisnost pribavlja naknadne količine energije, uzimajući ih bilo iz vanjskih izvora, ili iz unutarnjih tjelesnih pričuva.

Uobičajeno je, da postajemo ovisni o komplementu negativnog iskustva tog središta. Međutim, možemo pobjeći i u drugo, najčešće ono više središte, iz kojega ćemo uzimati energiju. Tako će više središte suzbiti patnju nižeg središta. Prema tome, doživimo li anksioznost proizašlu iz neintegriranog prvog središta, možemo je pokušati suzbiti postajući prisilno ovisni o sigurnosti i bogatstvu, ali je možemo suzbiti i prisilnim traganjem u višim središtima – traganjem za seksom, moći, ljubavlju, pa možda čak i za stvaralaštvom.

Prvi korak u slamanju ovisnosti je razumijevanje načina, na koji čitav ovaj sustav djeluje. Kad jednom spoznate zbog čega kompulzivno ili prisilno djelujete, oslabit ćete moć koju ima ovisnost. Morate prestati uzmicati u doživljaj ovisnosti. Obradite nagon za ovisnošću, jednako kao što trebate obraditi osjećaj koji ste suzbijali tom ovisnošću. Obrada može biti glavni pristup, no i ostali pristupi isto tako pomažu – bila to terapija, podrška dobivena u grupi, ili medicinska pomoć u slučajevima ovisnosti o različitim kemijskim sredstvima.

Kad se suočite s osjećajima koji su vezani uz vašu ovisnost, susrećete se oči u oči sa svojim demonom. Morate shvatiti da pročišćavate nagomilanu negativnost: samo nastavite, ali strpljivo i nježno, što osjećajnije. Ne zahtijevajte previše od samog sebe, ali nemojte niti tek tako umaknuti s poprišta. Morate ostvariti profinjenu ravnotežu, osjećaj da ste učinili jedan trajni pomak na bolje. Dok učite kako raditi na sebi, zatrebat će vam i poneki novi alat, koji će vam nevjerojatno mnogo pomoći. Bit ćete sposobni pročistiti negativnost, koja vas je prije nagonila da djelujete na ovisnički način.

SREDIŠTA SVIJESTI

1. Opstanak

Središte nazvano Opstanak najbitnije je ne samo svim ljudskim bićima, već i svim drugim oblicima života. Ovo energetsko središte smješteno je odmah ispod baze kičme. Bavi se fizičkim preživljavanjem, sigurnošću, zdravljem, novcem, a dom je većine naših primarnih strahova, uključujući ovdje i strah od smrti. Uistinu, sve čime je zapravo središte Opstanak motivirano, podupire upravo strah od smrti. No, toga obično nismo ni sami svjesni, misleći da smo zabavljeni mnogim drugim, trenutačnijim i površnijim okolnostima.

Biti usmjeren, ali ne i integriran u središtu Opstanka, znači da na svijet gledamo kao na džunglu u kojoj se moramo boriti za goli život. Počinjemo brinuti samo za vlastite osnovne potrebe, i prije svega razvijamo osobinu sebičnosti. Pritom postoji i vjerojatnost pojave ovisnosti o bilo čemu što predstavlja sigurnost.

Ovisnost znači, da bez obzira koliko mnogo »sigurnosti« uistinu ostvarili, neprekidno osjećamo nesigurnost i strah; to će se i nastaviti, jer ovo središte ima vrlo snažno izraženu dualističku prirodu. Kad je strah glavni motiv za jurnjavom i postizanjem materijalnih ciljeva, on ne nestaje ni kad ih jednom u cijelosti ostvarimo. Naprotiv, što više ih postižemo, mislimo da i trebamo više, i taj se krug nikad ne zatvara.

Svakako, osnovne fizičke potrebe moraju se zadovoljiti, ali ono što je pritom važno, to je naš osjećaj diskriminacije. Nepostojanje integriranosti znači, da ćemo nerealno gledati na vlastite potrebe, da nikad nećemo biti dovoljno zadovoljni i sigurni, bez obzira koliko imali. Djelovat ćemo zbog straha, a taj se strah neće prigušiti našim

postignućima ili posjedovanjem bilo čega, za što mislimo da nam je neophodno kako bismo se osjetili sigurnima.

Ono što zapravo radimo, je traženje novih situacija na koje ćemo projicirati svoj strah. Pobrinemo se za jednu od »potreba«, i čini se da je strah nestao, no on se pojavljuje na površini na nekom drugom mjestu, što nas tjera na pomisao, da sad moramo riješiti ovu drugu »potrebu«. Ove se potrebe čine stvarnima i opravdanima. Ne uviđamo, da nam ih zapravo donosi naš suspregnuti strah. Ciklus se nastavlja, jer se nikad ne suočavamo sa samim strahom, niti ga ne integriramo, a upravo on se nalazi iza svih ovisnih nagona središta Opstanka. S tim se strahom izravno suočavamo kroz naš postupak. Ishod je integracija i pročišćenje, a ne samo njegovo privremeno suzbijanje.

Ako nismo integrirani na razini Opstanka, to je stoga što se opiremo strahu od gubitka, i suzbijamo strahove od neimaštine, fizičke boli ili bolesti, no uglavnom je strah od smrti. Rezultat toga je, da se suzbijeni strah neprekidno pojavljuje kao tjeskoba (anksioznost). Postajemo progonjeni tjeskobom, nalazimo se u zamci i neprekidno nas opsjeda središte svijesti Opstanka.

Tjeskobu projiciramo na određene, samovoljno i despotski odabrane situacije; postajemo sumnjičavi, nepovjerljivi i paranoidni. Osjećamo izolaciju, jer je ovo prvo središte svijesti usmjereno samo na sebe više od sviju ostalih. Zamišljamo da bismo bili sretni i sigurni imajući u svom posjedu još samo ovo, ili još samo bolji posao, nešto više novca, ili bilo što drugo. Ovakve uobrazilje (fantazije) nailaze zato, jer smo usmjereni jedino na prvo središte, ali ne i integrirani u njemu. Možda ste već i sami zamijetili – upravo bi ovdje većina ljudi danas mogla pronaći sebe.

Osjećaji vezani uz ovo središte, koji će ipak spremno odgovoriti na postupak, bili bi: strah – općenito uzevši, no da budemo točniji, strah koji nastaje zbog prijetnje od materijalnih gubitaka ili nedostatka sredstava, od tjelesnih povreda i bolesti, od smrti; opća tjeskoba, posesivnost, sebičnost, nesigurnost, paranoja; osjećaj ograničavanja ili kašnjenja, osjećaj napada na vlastite fizičke ili psihološke granice, te želja za zaštitom, sigurnošću i u osnovi – za preživljavanjem.

Ako ste integrirali ovo središte, onda su vaša viša središta već aktivirana. Tada središte Opstanka doživljavate na pozitivniji način. Već shvaćate da su promjene u životu neizbježne, te da vas težnja za

posjedovanjem bilo čega – ako je proizašla iz straha – zatvara u opisani krug ovisnosti. Ako samo prihvatite, da je nesigurnost neodvojivi dio postojanja, nećete više osjećati da morate biti prisilni stražar protiv bilo kakvih nedostataka ili manjaka. Poklanjajući svoje povjerenje struji života, utvrdit ćete da ipak imate sve što vam je potrebno. Paradoksalno je, no prihvaćanjem nesigurnosti i neizvjesnosti ostvarujete osjećaj sigurnosti, postojanosti i utemeljenosti. Središte Opstanak će vam odsada služiti kao osnova za jedan znatno više HUMANISTIČKI pogled na svijet.

2. Uzbuđenje

Središte Uzbuđenja, smješteno u donjem abdomenu, sljedeće je glavno središte koje se aktivira tijekom naše evolucije. To je središte osjetljivosti i seksualnosti. Svijet – gledan s položaja središta Uzbuđenja – postaje izvor *zadovoljenja užitaka*, a na ljude gledamo kao na predmete, koje treba iskoristiti.

I iako se najraznovrsnije potrebe za uzbuđenjem prvenstveno iskazuju kroz seks, one mogu preuzeti i oblik čežnje za dodirom, za hranom, pićem, drogama, pušenjem, zabavljanjem, televizijom, glazbom, luksuzom, ili bilo kojim drugim osjetilnim zadovoljstvom. Sve ove djelatnosti pospješuju razvitak ovog drugog središta, i sve one mogu postati žarište ovisnosti, ako to središte nije integrirano. Spomenute žudnje se stoga na razini Uzbuđenja vrlo često međusobno isprepliću, pa zato – kad ste seksualno frustrirani – zadovoljštinu možete pronaći trošeći energiju na hranu, ili zabavljajući se.

Kako je Uzbuđenje sljedeće središte, smješteno odmah iznad Opstanka, ono može poslužiti za pružanje olakšanja tom središtu. Ako niste integrirani u prvom, možete pobjeći u drugo središte. Djelujući tako s više razine, možete čak i zaboraviti svoje nesigurnosti i strah, te za neko vrijeme čak osjećati da ste ih uspjeli staviti pod nadzor. U našem su društvu upravo zabavljanje i seks postali neobično važni za suzbijanje tjeskobe zbog preživljavanja.

Neintegriranost se ovdje obično izražava i bavi seksualnim pitanjima. Postoji temeljno i podsvjesno odbacivanje seksualnog nagona, što kao ishod ima seksualno potiskivanje. To dovodi do seksualne ovisnosti, a njen je rezultat, da je nemoguće ostvariti potpuno zadovoljenje. Seksualna ovisnost može se pojaviti u jednom od sljedeća dva oblika:

Prvi je onaj, u kojemu – ma koliko često vodili ljubav – ne možemo pronaći olakšanje koje tražimo, već nastavljamo tražiti još više. Seksualne potrebe postaju prisilne. Pritom čak možemo misliti da nemamo nikakvih seksualnih problema, i to upravo zbog naše sposobnosti da se u tolikoj mjeri upuštamo u odnose. Drugi oblik seksualne ovisnosti dovodi do nesposobnosti da se stvarno upustimo u seksualni odnos zbog samoblokade. No, ako je središte Uzbuđenja integrirano, seksu pristupamo na uravnotežen i razborit način.

Osjećanja koja se mogu obrađivati u ovom središtu uključuju osjećaj seksualne želje, frustracije, prisile, nasilja, nesposobnosti, gnušanja; žudnje i frustriranih želja za dodirom, hranom, alkoholom, drogama, pušenjem, zabavljanjem, televizijom, te svim drugim fizičkim uzbuđenjima, koja bi takva jedna frustracija mogla iznjedriti.

No, ovo drugo središte je i središte društvenosti, pa svi mi osjećamo potrebu za igrom, kao i za sudjelovanjem u zajedničkim svečanostima i umjetnosti, koja također može djelovati na ovoj razini. Uspješna integracija ovog središta dovodi do razvijanja KULTIVIRANOG društva.

3. Moć

Treća je glavna čakra – Moć, a smještena je u solarnom pleksusu / slezeni. Ovo središte je psihološki dom našeg ega, a bavi se potrebama za agresivnošću, natjecateljskim duhom, priznanjima, slikom koju imamo o sebi, statusom, te općenito – *značenjem.* Pokušavamo zadovoljiti ove potrebe izjednačujući ih s imovinom, kupovanjem, talentima, postignućima, ili bilo čime za što nam se čini da uvećava našu važnost. Moguće je pobjeći od straha iz prvog središta ili seksualnih poteškoća drugog središta u Moć, ali samo zato da bismo se zatekli u njenoj zamci.

Ako smo izrazito neintegrirani na razini Moći, tada nismo ni svjesni koliko duboko žudimo za priznanjem onih koji nas okružuju, a niti stupnja do kojega ćemo sami sebe izmučiti, samo da bismo to priznanje i dobili. Postajemo ovisni o uspjehu ili postignućima zbog te strahovite gladi za priznanjima. Međutim, i kad ih postižemo, nikakva nas primljena priznanja ne mogu zadovoljiti. Neprekidno osjećamo da trebamo još više, i pod unutarnjom prisilom nastavljamo svoju jurnjavu za nedostižnim. Ovo je središte, u kojem postaje najvažnije da naučimo: »Mi smo dovoljni« upravo takvi, kakvi jesmo.

Možemo i u stvarnosti postati uspješni na materijalnoj razini, no teško da ćemo osjetiti onu prazninu, koja vlada u našoj nutrini. Praznina je dualistički aspekt središta Moći. Praznina je ona, koja nam šapuće da nismo nimalo važni, da ne značimo ništa. Ne možemo to prihvatiti, i postajemo progonjeni. Umjesto da nas podsvjesno motivira i da je bez prestanka moramo suzbijati, valjalo bi naučiti kako da obradimo taj osjećaj, i kako da ga integriramo.

Poremećaj potrebe za značenjem može se pojaviti na bilo kojoj razini naših djelatnosti. Intelektualci, znanstvenici, umjetnici, pa čak i (a možda bi zapravo trebalo reći: naročito) oni koji traže duhovno – sve njih može podsvjesno tjerati ova ista glad za uvažavanjem: da budu »više«.

Dok govorim o radu sa središtem Moći, morate shvatiti da ja ne osuđujem postignuća, uspjeh, imovinu ili priznanja, kad se događaju kao ishodi stvarnih doprinosa neke osobe. Samo pokušavam ukazati na važnost nadziranja onih prisilnih i destruktivnih nagona za priznanjem, koji se stvaraju iz neintegriranog središta Moći. A većinu nas upravo ono i pokreće, i to mnogo više no što smo toga svjesni.

Poremećene potrebe za priznanjima i važnošću mogu poprimiti oblik potrebe za prisilnim ubrizgavanjem Moći. Osjećamo svoju važnost i utjecaj koji imamo na druge zbog položaja koji smo dosegli, a koji zauzvrat ovisi o onome što imamo, o našim znanjima, vještinama itd. Ove injekcije Moći mogu biti duboko i posvema proždiruće, naročito nekome tko na njih nije naviknut.

Njima se zapravo hranimo energijom drugih. *Pozornost* koju su nam oni prisiljeni iskazivati, ili su uvjereni da nam je trebaju ukazati, u stvari je pravi prijenos njihove energije u našem smjeru. To se vrlo živopisno može vidjeti kod bilo kojeg izvođača ili nekoga, tko se nalazi pred gledateljstvom, dok se mnogo manje dramatično događa prilikom susreta u dvoje. Postajemo ovisni o tom prijenosu energije – možda je to i najjača ovisnost, koja se može odvijati u bilo kojem od tri niža središta.

Problem se kod ovisnosti o Moći nalazi u tome, da se ona naprosto mora iskusiti dualistički. Nevjerojatne vrhunce uravnotežuju jednako toliko nevjerojatni depresivni padovi. Amplituda tih kretanja, a to se posebno odnosi na osobe izložene svjetlima pozornice, postaje uništavajuća. Ovisna osoba obično ne razumije što se događa, pa često razvija ovisnosti vezane uz drugo središte, samo da bi prebrodila

razdoblja tog pada, napredujući tako u svom kretanju spiralnom silaznom putanjom.

Središte Moći odgovara tradicionalnom poimanju uloge muškarca. Muškarci su naročito podložni toj žestokoj jurnjavi ako im nedostaje integracija u ovom središtu, jer ga doživljavaju kao ugrožavanje svog muškog identiteta. Ukoliko pritom mogu stupiti u dodir s onim hermafroditskim dijelom sebe, ipak će nešto laganije podnijeti svoje neintegrirane osjećaje središta Moći. Ženama je pak potrebno razvijanje ovog središta, kako bi uravnotežile svoju unutarnju muško / žensku polarnost. To ne znači da bi stoga trebale nastupati agresivnije, već integrirati svoje osjećaje u ovo središte, dopuštajući da se pojavi njihova izvorna, nedominantna snaga.

Kad se identificiramo s projiciranim potrebama Moći, a zatim doživimo frustrirajuće situacije, u njima ispoljavamo osjećaj koji poznajemo kao srdžbu. Za srdžbu se smatra, da nastaje u središtu Moći, no osjećamo je i pohranjujemo u sva tri niža središta.

Integracija ovih središta započinje sviješću o jalovosti naših pokušaja da zadovoljimo ono, što nije integrirano – sve vrste naših potreba za Moći, te da odbijemo da nas one i nadalje tjeraju i pokreću. Obradom tih nagona Moći postižemo ravnotežu u potvrđivanju vlastite vrijednosti i naše uloge u društvu, pa oni prestaju biti naš neprekidan motiv djelovanja.

Osjećaji vezani uz ovo središte, koji će nam odgovoriti tijekom postupka, uključuju: srdžbu, agresivnost, neprijateljstvo, frustraciju, osjećaj bezvrijednosti, nedoraslost, bespomoćnost, slabost, prazninu; osjećaj da nas blokiraju oni oko nas ili okolnosti, da smo iskorištavani, izmanipulirani ili prevareni, da smo okrivljeni ili zlostavljani; da nam ne odaju priznanja koja smo zavrijedili; želju za postizanjem vlastitog značaja ili važnosti, želju za priznanjima, odobravanjima i pažnjom, želju da vladamo i utječemo na druge, želju da nadziremo; osjećaje vezane uz oca i općenito mušku stranu karaktera; patnju, jer od oca nismo primili sve što nam je trebalo.

Postajući integriraniji u središtu Moći, počinjemo uviđati da u svakom ljudskom biću postoji potreba za ispunjenjem, no da je ona takve vrste, da nije neophodno nalijepiti baš svoje ime na neko djelo, da bismo osjetili ispunjenost. Više ne tražimo prvenstveno priznanja, osim za svoje značajne doprinose. Međutim, uvijek će u nama postojati ona ljudska strana, koja će tražiti i trebati priznanje drugih. Ne

bismo se trebali opirati ovom svom osjećajnom aspektu, iako nas ne bi trebao motivirati. U obradi tijekom postupka, pokušajte ništa ne mijenjati. Prihvatite se naprosto takvima kakvi jeste, s bilo kojim od spomenutih privjesaka koje u sebi prepoznajete, no – ne djelujte na njih. Integracija središta Moći dovest će vas sama do uravnoteženijeg izražavanja vlastite SNAGE.

4. Srce

Čakra Srca nalazi se u središtu prsnog koša. Kao prvo od onih viših središta, Srce je mjesto na kojem se počinje razvijati naša sposobnost za stvarno, iskreno čovjekoljublje. Postajemo svjesni svoje povezanosti s drugima.

Srce je središte bezuvjetne ljubavi. Većina bi se nas složila s time, da je bezuvjetna ljubav uistinu ono najpoželjnije, no tada bismo obično završili u samokritici, smatrajući da nismo sposobni živjeti u skladu s takvim idealom. Ali, nije problem u tome što mi to ne bismo mogli, već u tome, da je naš pojam ideala pogrešan. Moramo proširiti svoje shvaćanje onoga, što se podrazumijeva pod bezuvjetnom ljubavlju.

Pretpostavljamo da voljeti nekoga znači, da nam se ta osoba jako sviđa. Takva naklonost obično u sebi uključuje i to, da nam se ona ne bi sviđala, kad ne bi bili ispunjeni određeni uvjeti. U sentimentalnim vezama imamo čitave spiskove uvjeta koje bi ona trebala ispunjavati, ili više nećemo u nju biti »zaljubljeni«. Ovo se naziva »ovisna« ljubav, jer ovisi o mnogim uvjetima, ali i zato, jer njome postajemo psihološki ovisni o drugoj osobi.

Ovisna ljubav usko je vezana uz niža središta svijesti, i izrazito je usmjerena na samu sebe. Doživljava se dualistički, i upravo zbog toga nikad ne traje dugo. U stvari, vjerojatno niti u našim najbliskijim odnosima s drugima nikad ne uspijevamo nadrasti određenu mjeru ovisne ljubavi, ali tijekom rada na vlastitom rastu ova ovisnost postaje sve manja, a time i naša dualistička iskustva. Postajemo svjesni sami sebe, i načina na koji pristupamo vezi.

Što je onda prava ljubav? Ljubav je prihvaćanje, a bezuvjetna ljubav je bezuvjetno prihvaćanje. Voljeti nekoga bezuvjetno znači, da smo u stanju prihvatiti ga, čak i ako nam se možda ne sviđa način, na koji *ga trenutno percipiramo.*

Bezuvjetno voljeti samog sebe znači, opet, da smo u svako vrijeme spremni prihvatiti svoje osjećaje, bili oni ugodni ili neugodni.

Prihvaćanje vlastitih osjećaja takvima kakvi nailaze odvodi nas u ljubav prema sebi, što se posve prirodnim putem širi i prerasta u prihvaćanje i ljubav prema drugima. Prihvaćanje samog sebe je sposobnost koju prvo valja razumjeti, a zatim i razvijati. Ono je rezultat rada više svijesti, no može se dogoditi i obrnuto: da nas sâmo odvede do više svijesti, jednom kad se razvije.

Možda će vam se na prvi pogled učiniti nejasnim, zbog čega biste, zaboga, uopće i željeli takvu nekakvu »višu« svijest? Sve što vam na to mogu reći, bilo bi, da morate imati intuiciju koja vam govori, da je viša svijest moguća, te da vam može pružiti odgovor na probleme s kojima se danas suočavate. Viša svijest vas može dovesti do jednog oblika sreće koji ne možete niti zamisliti prije no što do njega ne doprete, ali koji postoji u stvarnosti. Upravo to je ono, što nam pjesnici i proroci oduvijek pokušavaju poručiti.

Srce je središte ženstvenosti. Žene mnogo lakše osjećaju i izražavaju onaj brižan i nježan aspekt višeg Srca, no muškarci. U isto vrijeme, možda su ranjivije kad se radi o nižim aspektima Srca – ovisnosti i emocionalnosti. Muškarci trebaju naučiti pokrenuti i integrirati upravo ovo središte, i to kao najvažniji i prvenstveni dio svog rada na sebi.

Središte Srca je mjesto, gdje se osjećamo osamljeni. Moramo shvatiti da je samoća samo dualistički dodatak osjećaju ugode, koji crpimo iz ovisne ljubavi. Uspijete li integrirati osamljenost, natkrilit ćete ovu dualnost (ovisna ljubav / samoća), i time postati spremni za doživljaj stvarne ljubavi. Nećete li, pak, moći integrirati osamljenost, ostajete vezani uz ovisnički ciklus i uz ovisnu ljubav.

Osjećaji koji se odnose na Srce, a koji se u postupku obrađuju, su: osamljenost, izolacija, tuga, stid, slomljeno srce, ljubomora; duboka žalost zbog gubitka drugih; osjećaj napuštenosti, zanemarenosti, neuzvraćanja ljubavi koju zaslužujemo, odbačenosti i neprihvaćanja od strane drugih; osjećaja da nas mrze ili naše mržnje prema drugima; želja za ljubavlju, prihvaćanjem, pripadanjem; osjećaji vezani uz majku i nedostatak majčinske ljubavi kad nam je bila potrebna.

Tijekom integriranja Srca, doživljavate bezuvjetno prihvaćanje samog sebe. Više ne ovisite o drugima i njihovu prihvaćanju, cjeloviti ste u svojoj nutrini. I kako u vama raste ljubav bez nekog vanjskog uzroka, ljubav pročišćena od ovisnosti, tako sve više u sebi osjećate buđenje želje da pomažete drugima. Dajete bez očekivanja; niste emocionalno ovisni o ishodima tog davanja. Razvijate sposobnost da

njegujete. Oni oko vas će osjetiti, da ne dajete imajući na umu bilo kakve uvjete. Doživljavate iskustvo BEZUVJETNE LJUBAVI.

5. Stvaralačko

Stvaralačko središte predstavlja petu čakru, smještenu u grlu. Ona je središte našeg izražavanja. Činjenica, da Stvaralačko središte dolazi nakon središta Srca, ukazuje na to da je onaj naš iskreni, istinski samoizričaj moguć tek nakon što smo integrirali Srce. Pa ipak, mnogi ljudi – primjerice, iz javnog života – raspolažu izrazitim vještinama izražavanja; samo, one ne dolaze iz Srca.

To je moguće stoga, što i *niži* aspekti Stvaralačkog mogu imati veliku snagu. Neintegrirano, Stvaralačko središte će poslužiti prvim, nižim središtima, a naročito središtu Moći. Rezultat toga su moći izražavanja, ali usmjerene na sebe.

Kad je Srce aktivno i integrirano, Stvaralačko središte počinje djelovati na svojim višim razinama. A kad smo motivirani ljubavlju, djelujemo na *nesebičan način*. Ne činimo tako zbog sebe, pa čak niti zbog onih profinjenih zadovoljstava koja nam donose naša mnoga »nesebična« djela. Motivirani ljubavlju, prenijeti smo u novi odnos sa svemirom; i upravo stoga što to ne činimo zbog sebe, vraća nam se ono što radimo, i to – umnoženo. Dobivamo, bez da smo to očekivali. Pokrećemo Zakon Blagostanja, višu funkciju Stvaralačkog središta. Zakon Blagostanja je aspekt izražajnih snaga Stvaralačkog središta, a glasi: sve ono što daješ, uvećano će ti se i vratiti.

Da bismo doživjeli istinito iskustvo svijesti Blagostanja, prethodno trebamo integrirati Srce. Ljudi čuju za Blagostanje, i pokušavaju ga u sebi probuditi. No, njihov je problem u tome, što dolaze iz straha, pa time samo pokušavaju zadovoljiti svoju ovisnost. Ne dolaze iz ljubavi nastale u integriranom Srcu, a Blagostanje se ne može pobuditi strahom, već ljubavlju. Blagostanje je viša funkcija Stvaralačkog središta, i ne može se upotrijebiti za osobne dobitke, kao što se mogu mnoge od nižih osobina tog središta.

Zapravo je ovakvo ograničavanje za naše vlastito dobro. Kad bismo mogli iskoristiti načelo sadržano u Blagostanju sada, na ovoj razini rasta na kojoj se nalazimo, prizvali bismo na sebe sve moguće vrste nevolja. Naglašavali bismo uglavnom strah i ostale negativnosti koje bi nam se zatim, uvećane, i vratile. Da bi se Blagostanje potaklo,

prvo moramo raditi na svojim nižim središtima, jer se Srce ne može integrirati bez prethodne integracije triju nižih središta.

Osjećaji ovog središta, koje možemo obraditi, mogu biti: nesposobnost da se izrazimo ili družimo; unutarnja praznina nastala intenzivnim stvaralačkim radom; stvaralačka blokada; želja da stvaramo, ili da se izrazimo.

Umjetnici i kreativni ljudi najvećim dijelom rade iz svog Stvaralačkog središta. Međutim, da bi neko djelo bilo nadahnuto, mora ga podržavati integrirano središte Srca. Umjetnošću se moramo baviti zbog ljubavi koju osjećamo, radeći je. Ako je motiviranost isprepletena s nižim središtem, vezanim uz potrebe za preživljavanjem ili priznanjima, onemogućen je istinski umjetnički doživljaj. Može postojati i mješavina svega onoga od čega se sastoji motivacija – tada će se u skladu s time izmijeniti i stvaralačko iskustvo.

Kad dolazite iz Srca, razbuđujete onu čistu radost pravog stvaralačkog čina. A kad dolazite, na primjer, iz Moći, strmoglavce padate u dualističko iskustvo, u osjećaj zadovoljstva što primjećujete da dobivate priznanje za svoj rad, ali i patnje – jer, vaša glad za priznanjima ipak ostaje nezadovoljena. Tada ograničavate svoju sposobnost za istinsko IZRAŽAVANJE.

6. Intuitivno

Šesto središte poznato je kao Intuitivno, ili središte Promatrača. Naći ćemo ga na čelu, odmah iznad obrva – klasičnu točku »Trećeg oka«. Ovdje se općenito pobuđuje sposobnost za intuitivne spoznaje i osjećaje.

Točka Trećeg oka predstavlja harmonično sjedinjenje lijeve i desne moždane funkcije. Sposobnosti lijeve polutke iskazuju se kroz naš logičan, razborit, racionalan um koji obično koristimo. Desna polutka je naša intuitivna, stvaralačka i osjećajna strana, koja je u našoj kulturi često uspavana. Kad se ona potakne na rad zahvaljujući djelovanju Trećeg oka, razbuđujemo desnu moždanu polutku, te nam dopušta pristup. Razmišljanja i nadalje ostaju i imaju mjesta u našim životima, ali sad možemo koristiti *uravnoteženu* količinu misaonosti i osjećaja u našem viđenju života. Ne pokušavamo više mudrovati tamo, gdje bismo trebali biti intuitivni.

Osjećanja ovog središta, koja možemo obraditi integrativnim postupkom su, općenito govoreći, intuitivni osjećaji.

Sposobnost postajanja Promatračem šestog središta naročita je osobina, koja označava početak onoga, što se može nazvati i »transcendentalna« svijest višeg Ja. Nadilazimo percepciju samoga sebe kao izoliranog ega. Ne doživljavamo se više kao netko tko »nekome čini«, ili kome »neki čine« nešto, već samo kao »činimo«. Vršitelj radnje i sama radnja postaju jedno. Ovo se može učiniti udaljenim od bilo koje svjesne misli koju ste iskusili ili do koje vam je stalo, no središte Promatrača postaje zapravo važnije od svih ostalih središta, dok smo zabavljeni radom na sebi.

Točka zapažanja u ulozi Promatrača postaje naša glavna prednost; samo je prvo trebamo probuditi, prije no što krenemo u suzbijene sadržaje, skrivene u nižim središtima. Jer, materijal iz nižih središta mnogo ćemo lakše obraditi i integrirati upravo zahvaljujući sposobnosti *neidentifikacije* i iscjeljujućoj snazi koja se ostvaruje kroz probuđeno središte Promatrača.

Otkrit ćete da, čim vam jednom načela o kojima se radi postanu bliska, uključivanje položaja Promatrača nije neka udaljena tajanstvena mogućnost, već vrlo konkretan, praktičan, ostvariv oblik svijesti, koji se jednostavno i lako može koristiti u svakodnevnom životu. Buđenje Srca omogućuje nam da volimo sebe, no preuzimanje uloge Promatrača označava pravi početak TRANSCENDENTNOSTI.

7. Duhovno

Duhovno središte ili kako ga još nazivamo – krunska čakra, na vrhu je glave, odmah izvan tijela. To je središte kozmičke svijesti, u kojoj pojedinačno Ja spoznaje svoje sjedinjenje s univerzalnim Ja.

Da biste prišli Duhovnom, morate biti integrirani u svim nižim središtima, i u cijelosti živjeti u ovom, sadašnjem trenutku. Bilo koja želja dostatna je da vas izvede iz trenutka, i vrati u vaše postojanje, utemeljeno na vremenu.

Smatrajte se sretnikom, uspijete li doživjeti kozmičku svijest, makar i na tren. Jer, ona je za veliku većinu nas još uvijek samo budućnost, a pokušavati opisati ono što je u samoj svojoj suštini neopisiv doživljaj, bio bi posve uzaludan trud. Dovoljno je znati, da takva svijest postoji, te da označava vrhunac evolucije čovjeka – iskustvo SJEDINJENJA.

2. DIO
INTEGRATIVNI POSTUPAK

STUPNJEVI INTEGRATIVNOG POSTUPKA

I. SVJESNOST

USMJERITE SE NA SADAŠNJOST
NE TRAŽITE RAZUMIJEVANJE
ODRŽAVAJTE SVIJEST DJELATNOM
PREPOZNAJTE SVOJE OSJEĆAJE
PREPOZNAJTE DUALISTIČKE OBRASCE
POSJEDUJTE SVOJE ISKUSTVO
POTVRDITE DA GA OBRAĐUJETE

II. PRIHVAĆANJE

PRIHVATITE SAMI SEBE
PRIHVATITE SVOJE OSJEĆAJE
PRIHVATITE SVE IZVANA
NEMOJTE REAGIRATI
PREPOZNAJTE ODBACIVANJE SEBE
PROBUDITE SVOJE SREDIŠTE SRCA

III. IZRAVNO ISKUSTVO

UĐITE U OSJEĆAJ
KORISTITE DISANJE I RAD S TIJELOM
INTEGRIRAJTE OSJEĆAJE IZNAD OVISNOSTI
DOŽIVITE OSJEĆAJE KROZ MEDITACIJU
IZVUCITE NERIJEŠENA PITANJA IZ PROŠLOSTI
DOVEDITE SVOJE OSJEĆAJE DO KRIZE
PROMATRAJTE SVOJU TOČKU TOLERANCIJE

IV. PREOBRAZBA

PROBUDITE STAV PROMATRAČA
UNESITE ISCJELJUJUĆU ENERGIJU
DOPUSTITE URAVNOTEŽENJE PSIHIČKIH ENERGIJA
OTVORITE SE PREOBRAZBI
POVJERENJE
RAZUMIJEVANJE PSIHIČKOG PROČIŠĆENJA
PREPOZNAJTE PREPREKE
UZMITE UČEŠĆA U GRUPNOM RADU

Ulazim u potpunu svijest o svojim osjećajima.
Shvaćam da su mnogi moji osjećaji negativni i
bolni. Preuzimam
odgovornost za svoje osjećaje,
razumijem da je svrha događaja u mom životu
samo da me učine svjesnim ovih osjećaja koje
nosim u svojoj podsvijesti. Sam odabirem da ću
raditi s ovim osjećajima onako kako nailaze,
i da ih neću iznova suzbijati.

6. SVIJEST

Svijest je sposobnost koja nadilazi um, a može promatrati oboje – i misli, i osjećaje. Svijest, kao prvi od četiri stupnja integrativnog postupka, dio je one djelatnosti pojedinca koju nazivamo intelekt.

Mnogi pogrešno doživljavaju djelatnosti uma i intelekta, ne čineći među njima nikakvu stvarnu razliku. Um je onaj dio nas, koji misli i umuje na podosta neosoban način, gotovo poput stroja. Intelekt je onaj naš dio, koji zna. Intelekt je bliži našem stvarnom identitetu, iako bi bilo pogrešno bilo koju od ovih djelatnosti svojom stvarnom osobom.

Svijest ne označava sama po sebi kraj, kako to poneki vjeruju. Možete biti svjesni svojih stvarnih osjećaja, no ako ne znate što biste učinili s tom sviješću, opet se možete zaplesti u odbacivanje samog sebe i suzbijanje, ne dopuštajući osjećajima da dovrše svoj ciklus i oslobode se. Svijest je samo intelektualna funkcija. Intelekt se ne povezuje sa životnim iskustvima. Nema sposobnost da »bude u ovom trenutku«, zapažajući i spontano odgovarajući. Pa ipak, ne možete učiniti nikakav stvarni napredak na sebi, sve dok ne postanete svjesni. To je prvi korak.

USMJERITE SE NA SADAŠNJOST

Tradicionalna se psihologija velikim svojim dijelom bavi povratkom u prošlost, nastojeći u njoj otkriti suzbijene osjećaje; no, u našem postupku, prošlost postaje sekundarna u odnosu na rad sa sadašnjošću.

Naš je trenutni osjećaj, naime, oblikovan prošlošću. Naša prošla podsvjesna uvjetovanost je ono, što određuje kako percipiramo sve što nam se sada događa, i to pomoću mehanizma projekcije: suzbijene

osjećaje projiciraju se na trenutne situacije. I zato, promatrati sadašnjost znači i zaviriti u podsvijest.

Kad ovo spoznate u svoj svojoj dubini, svijet će postati zadivljujući, jer ćete shvatiti da se vaši podsvjesni programi nalaze tik pred vama, upravo ovaj tren. Nema potrebe za pokušajima poniranja u podsvijest. Naprotiv, ne možete je izbjeći. Način na koji se odnosite prema svijetu, pa čak i prema sebi, služi kao pokretač za podizanje vaših blokada. Doživljavate svoje energetske obrasce u sadašnjosti. Naravno, te su se blokade taložile u prošlosti, no nema potrebe analizirati njihove izvorne uzroke. Naš integrativni postupak je samoterapija *usmjerena na sadašnjost.* I iako sa svojim trenutnim osjećajima možete raditi i na prošlim događajima, nije neophodno da pritom analizirate i same događaje.

NE TRAŽITE RAZUMIJEVANJE

Nekad se u psihologiji vjerovalo da je razumijevanje uzroka za nastajanje blokada u osobi onaj pravi ključ za njihovo uklanjanje. Prihvaćanje se smatralo suštinskim za rješavanje takvog stanja, a smatralo se da je prije svega nešto potrebno razumjeti, da bi se moglo prihvatiti. Bile su osnovane čitave škole psihoanalize, u kojima se godinama i godinama istraživalo podsvjesno. Ljudi koji se prihvate analize postaju intelektualno nastrojeni, artikuliraju i posjeduju znanje o svojim blokadama, ali ostaju blokirani i nadalje, jer su izbjegli rad na osjećajnoj razini, na kojoj dolazi do integracije. Zapravo su time i analitičar i pacijent postajali beživotni i nespontani.

Razumijevanje nije uvjet za prihvaćanje

Mnoge suvremene škole psihoterapije suglasile su se u tome, da za oslobađanje osjećaja nije potrebno razumjeti uzroke nastajanja blokada u psihi. Psihologija se razvila u ono, što zovemo humanističkim i transpersonalnim školama. Ove se postojeće škole mnogo manje bave analizom, iako je još uvijek pomalo koriste; ipak, prvenstveno se usmjeravaju na druge oblike terapije.

Ovom se terapijom na površinu iznose i doživljavaju suzbijene osjećaje, bez da se neophodno razrađuju i njihovi uzroci ili podrijetlo.

Razumijevanje uzroka ne smatra se suštinskim za prihvaćanje osjećaja. Možda možete misliti da razumijete zbog čega ste nesposobni

voljeti, samo – time ne činite ništa, da biste riješili svoj problem. Naprotiv, integracija s onim neprijateljskim i mržnjom koju nosite u sebi uzrokovat će pročišćenje, i omogućiti vam da prevladate svoje blokade na razini ljubav / mržnja.

Ipak, još uvijek mnogi pogrešno misle, da bi im samo obrađivanje vlastite prošlosti, bilo one daljnje ili bliže, moglo pomoći u razumijevanju onoga što se upravo događa. Nagon za razumijevanjem toliko je prihvaćen u našoj kulturi zato, jer se naglasak neopravdano stavlja na intelekt, ali i zbog nedostatka spoznaje o značenju osjećajne strane. Čak i onim povremenim putnicima u duhovno može još uvijek biti nejasna stvarna uloga razumijevanja.

Nemojte zamijeniti razumijevanje sa svjesnošću. Svijest znači – znati da osjećaj postoji; ne uključuje nužno i znanje o njegovu podrijetlu i povijesti, niti njegovo razumijevanje. Razumijevanje se pritom ne smatra bezvrijednim, već samo ne i suštinskim za integraciju i izliječenje. Integracija se pojavljuje kao rezultat prihvaćanja, a ne razumijevanja. Razumijevanje se obično javlja spontano, bez nekih dodatnih napora, u pravo vrijeme, ali tek *nakon* što se već postigla integracija, zajedno s pročišćenjem blokirane energije. Uvidi će se pretvoriti u svjesnost, međusobne povezanosti se razjašnjavaju i postaju očite, a osjećaja koja prati pročišćenje će vam pokazati, da se suzbijena energija oslobodila. Tada se razumijevanje može upotrijebiti za obavljanje bilo kakvih promjena koje su potrebne, ili za stjecanje sigurnosti da prošle pogreške više nećete i ponavljati.

Kako bilo da bilo, ne biste trebali očekivati da integracija proizlazi iz razumijevanja, niti biste izravno trebali tražiti ičije razumijevanje. Već sam taj napor toliko obuzima um, da ne može doći do integracije. Ustrajući na razumijevanju, um bi na sebe samo preuzeo ogroman i jalov teret.

Nadalje, kad nastojite razumjeti, vaše vam predrasude onemogućuju jasan uvid. Pretpostavimo da pokušavate razumjeti uzrok bilo kojeg trenutnog psihološkog stanja u sebi. Možete se vratiti u svoje djetinjstvo; ali, kako tražite neku točno određenu sponu, iz svih ćete uspomena koje iz djetinjstva čuvate odabrati upravo one, za koje se čini da pružaju tu uzročnu vezu. Vjerojatno ste imali i mnogo drugih, jednako snažnih doživljaja koji nisu »rezultirali« vašim trenutnim stanjem. Zašto ste onda traumatski reagirali na samo neke od njih? Zanemarujete mogućnost da bi se moglo raditi o latentnom, prikrivenom

stanju, koje je taj događaj samo probudio. A ako se za uzrocima mora još tragati u našim prijašnjim postojanjima, što obično ne tvori dio naših svjesnih sjećanja, možete i sami ocijeniti poteškoće vezane uz razumijevanje izvornih uzroka. Vaša trenutna osjećanja posve su jednaka onima, koja ste u prošlosti suzbijali, a proširuju se možda čak i na vaše prošle živote. Pojavljuju se iznova, naoko u drukčijim okolnostima, ali suzbijena energija koja se na ovaj način nastoji pročistiti, posve je ista. Nema potrebe zalaziti u prošlost zbog analize, istraživanja ili razumijevanja onoga, što se događa sada. Ako ste u dodiru sa svojim osjećajima *sada*, tada imate sve potrebne podatke kojima možete započeti svoje izliječenje; do toga će doći ako se samo natjerate prihvatiti i proživjeti te osjećaje.

ODRŽAVAJTE SVIJEST DJELATNOM

Dok radimo na sebi, glavno žarište su nam naši osjećaji. Djelatna svijest je naprosto naša sposobnost da budemo u dodiru s osjećajima koji nas obuzimaju, da budemo svjesni onoga što se događa u našem unutarnjem svijetu, na isti način kako to činimo i u odnosu na vanjski svijet. To je priznavanje osjećaja, onakvih kakvi nadiru. Biti djelatno svjestan može se učiniti vrlo jednostavnim, ali se pokazalo, da je mnogim ljudima upravo ovo težak korak. Baš na ovom mjestu znatno pomaže i dolazi do izražaja objektivnost terapeuta.

Svijest o samom sebi mora imati prvenstvo

Jedan od razloga koji nam uzrokuju teškoće s djelatnom sviješću je naš osjećaj za prioritete. Način života prosječne osobe je takav, da odvaja malo raspoloživog vremena za otkrivanje sebe, i svijesti o sebi. Čini se da su naši životi toliko užurbani jer smo uhvaćeni u beskonačnu jurnjavu za zadovoljenjem svojih ovisnosti, a to zahtijeva vrijeme, energiju i novac. Ili, možda osjećamo da imamo posve opravdane odgovornosti, kakva je obitelj. U svakom slučaju, i kad samo izgleda da djelujemo zbog zadovoljavanja svojih potreba, i tada postajemo orijentirani na ciljeve.

Obuzetost ciljevima nužno nas čini manje svjesnima onoga što se događa u nama; svijest o sebi postaje sekundarna. Možda ćete pomisliti, da je moguće zadržati usmjerenost na ciljeve, i usprkos tome biti svjestan svojih osjećaja, no uvjetuje vas prioritet koji pridajete

ciljevima, a ne osjećajima. U dužem razdoblju će to umanjiti vašu sposobnost da osjetite ono što upravo osjećate. Osjećaji jednostavno ne ulaze preko praga svijesti uma. Postajete nesvjesni svog unutarnjeg stanja, jer vam je ono prestalo biti važno; proždire vas jurnjava za rezultatima.

Tako se osjećaji potiskuju. Javljaju se, ali više ne postoji svijest o njima. Moramo izmijeniti stav o svojim prioritetima, i postati osjetljiviji na osjećaje u vlastitoj nutrini. Često to naučimo tek nakon sloma kakav predstavlja srčani napad, alkohol ili ovisnost o drogi, a upravo su to često rezultati ove vrste zapostavljanja svoje nutrine. Tek tada do nas konačno dopire poruka. Skrećući pozornost na osjećaje, dajući im prvenstvo koje zaslužuju, otkrivamo mnogo više no što smo očekivali, te koliko je duboko emocionalna zapreka bila zapretena u nama.

No, nije samo ova usmjerenost na ciljeve ona, koja nas čini neosjetljivima na vlastite osjećaje. Jednostavna, a često i nesvjesna navika izbjegavanja neugodnih situacija, postupno podriva i našu želju, a i sposobnost, da budemo u dodiru sa sobom.

Sljedeći razlog zbog kojeg dopuštamo biti bezosjećajni prema sebi je činjenica, da ne znamo što da učinimo s negativnim osjećajima, kad ih jednom i postanemo svjesni. Možemo misliti da smo ih dobro i jednostavno nadvladali zanemarivanjem, ili bijegom u bilo kojem pravcu; no, umjesto toga, mi ih suzbijamo.

Neki ljudi misle da bi bilo sebično osvrtati se na svoje osjećaje; mogu se, svjesno ili nesvjesno, ponositi sobom zbog svoje »nesebičnosti« i time, što ne vode brigu o vlastitim osjećajima. Roditelj, na primjer, može tako na prvo mjesto staviti djecu ili bračnog partnera, i ne smatrati vlastite osjećaje jednako vrijednima. Ova vrsta mučeništva ponekad je i podsvjesno manevriranje snagom, proračunato da bi se u drugima izazvao osjećaj krivice, ali ne i uvijek. To jednostavno može biti i drugi način za izbjegavanje vlastitih osjećaja.

Osjećaji se počinju nijekati

Nijekanje je uobičajeno, i jedna je od prvih prepreka s kojom se terapija i emocionalni rast susreću, bez obzira na to da li je provodite sami, ili s terapeutom. Kod nijekanja naprosto niti ne znate da imate određene osjećaje. Oni su potisnuti, i ne pripadaju krugu svjesnog. Morate biti vrlo oprezni da ne biste nijekali vlastite osjećaje. Postati

svjestan svojih osjećaja prava je vještina, koja će se vježbom sve više razvijati, samo – morate započeti s tim vježbama.

Valja očekivati da ćete, kad se suočite s njima, susresti vlastitu patnju i kaos. Međutim, znanje o tome kako ih nadvladati, donosi vam pouzdanje kojim ćete se s njima suočiti hrabro, umjesto sa sumnjom. Kad se patnja pojavi i vi je ovaj put pročistite, a ne više suzbijete, iskusit ćete oduševljenje koje dolazi iz oslobađanja zakopanih i traumatičnih napetosti.

Ono što je potrebno naglasiti, to je svakako osjećaj *prioriteta*. Kad ukažete prvenstvo osjećajima nutrine, započinje integracija; postajete usmjereni na osjećaje, umjesto na ciljeve.

Ovaj pomak u vrijednostima možete smatrati i početkom svog duhovnog života, te odmicanja od materijalističkog gledanja na svijet. Naučite da je najvažnije ono, što se nalazi duboko u vama; da ima načina za oslobađanje od prisile i patnje koju ste u prošlosti potiskivali, ali nikako nije nestajala iz vašeg života.

PREPOZNAJTE SVOJE OSJEĆAJE

Osjećaji se obično pojavljuju u vezi s događajima ili okolnostima u našem životu. Bilo koji osjećaj, koji u početku tek sramežljivo navire ili odmah snažno izbija, navješćuje da nailazi suzbijeni materijal, te da se može započeti s postupkom. Posebno nas zanima nekoliko oblika osjećaja:

Čisti osjećaji
Osjećaje
Raspoloženja
Stavovi
Impulsi / želje
Ovisničke prisile
Tjelesni dojmovi

Uvijek se morate prvo pobrinuti za to, da prepoznate osjećaje koji stoje *iza* samog događaja. Ako se susrećete s nevoljom i teškoćama, morate integrirati osjećaje koji to izazivaju u vama. Možete osjećati bol zato, jer ne posjedujete određene potrepštine, no iza njih leži strah zbog opstanka. Ovdje treba obraditi oboje – i nedostatak i strah.

Kad započnete s obradom najuočljivijeg osjećaja vezanog uz događaj, tek što ga uspijete integrirati, obično se pojavljuju i drugi, uza nj vezani osjećaji. Važno je da uspijete zadržati tragove svih tih spojenih osjećaja, koji se javljaju iza svakog događaja. Međutim, spoj osjećaja obično ne možemo otkriti intelektualnim putem. Njima se mora dopustiti da se razotkriju tijekom rada na sebi.

Primjerice, ako ste se s nekim posvađali, možete biti nestrpljivi i ljutiti, no iza ovih se osjećaja nalaze oni drugi, temeljniji. Time je mogao biti izazvan vaš osjećaj vlastite vrijednosti, pa se pojavljuje osjećaj nedoraslosti koji treba obraditi. A iza njega se mogu nalaziti i sljedeći, još temeljniji osjećaji. Svi se oni moraju integrirati. Nije uvijek lako pronaći sve tragove osjećaja prikrivenih iza onih na površini, izazvanih nekim događajem. Ali, poznavanje osobina pojedinih čakri o kojima smo govorili u petom poglavlju, pružilo vam je alat, kojim ćete prepoznati, a ne više zanijekati osjećaje onako, kako se pojavljuju u bilo kojem doživljaju.

Osjećaji nisu uzrokovani vanjskim događajima

Obično pretpostavljamo postojanje uzročne veze između unutarnjeg i vanjskog; stoga i mislimo da vanjski događaj uzrokuje naše osjećaje. I dok napredujemo s radom na sebi, postaje očevidno da je ta pretpostavljena uzročnost pogrešna, čak i ako to trenutno nije vidljivo. Jer, unutarnje i vanjsko pojavljuju se istovremeno; jedno »ne uzrokuje« drugo. Razumijevanje ovoga olakšava prihvaćanje samog sebe, a naročito odbacivanje krivnje koju pripisujemo sebi.

Naučite razlikovati između misli i osjećaja

No, vanjski događaji ne prate uvijek osjećaje koji se bude. Umjesto toga, neki osjećaj može pratiti misao, a ponekad možemo i namjerno iskoristiti određenu misao, samo da bismo izazvali osjećaj zbog njegove integracije. Misao tada služi kao poticaj za osjećaj, na isti način kao i neki vanjski događaj. Ali, ni sada misao nije ona, koja se obrađuje kao prva, već je to osjećaj. Znatno pomaže ako uspijevamo razlikovati između misli i osjećaja, te razumjeti, da zapravo radimo s energijom koja se izražava u osjećajima. Misao, koja nije nabijena osjećajem povezanim uz nju ne bi nam niti bila zanimljiva.

Osjećaji su utemeljeni na energiji. Pojavljuju se u čakrama, blokiraju se u njima, pa je stoga krajnja svrha svih terapija rasta i postala – oslobađanje energetskih blokada.

Naučite prepoznati svoje osjećaje

Čisti osjećaji su oni, koji nisu prosijani kroz sito osobnog sustava uvjerenja, a mogu biti fizički, fiziološki ili psihološki. Možete biti umorni, uzrujani, gladni ili ispunjeni; mogli ste doživjeti gubitak, odbacivanje ili dobrodošlicu. Čisti osjećaji nemaju emocionalni sadržaj. Oni su stvar činjeničnog osjeta, doživljenog objektivno / subjektivno. Ako ste svjesni čistog osjećaja, nema potrebe obrađivati ga; već se nalazite u istom trenutku sa svojim osjećajem, i nećete doživjeti stres.

Osjećaje nastaju kad se čisti osjećaji filtriraju kroz uvjerenja. Zato što vjerujete da baš sada ne biste trebali biti umorni, postajete depresivni; kad vjerujete da ne biste trebali biti odbačeni, postajete nesretni. Ako se pojave svom silinom, osjećaje ukazuju na postojanje uvjerenja na kojem se temelje. Mogu se pročistiti njihovim povezivanjem sa središtem Svijesti, koja ih i proizvodi. Vrste osjećaja kojima se bavimo uključuju: strah, tjeskobu, seksualne nagone, ovisnost o hrani i drugim supstancama, ljutnju, snažne prisilne radnje, tugu, depresiju, usamljenost, posesivnost, bespomoćnost, dinamiku odnosa, i bilo koju drugu osjećaju, koju u sebi uspijete prepoznati. Ako vam je uopće moguće shvatiti način na koji proizvodite osjećaje, filtrirajući čiste osjećaje kroz vlastita uvjerenja, to će vam znatno pomoći prilikom integriranja vaših osjećaja. Međutim, to obično nije moguće, jer su i uvjerenja velikim dijelom podsvjesna. Tijekom našeg rada na sebi, kako smo već spomenuli, mi se ne trudimo intelektualno suočiti s uvjerenjima i izmijeniti ih, jer se ona održavaju zahvaljujući suzbijenoj energiji i teško ih je izmijeniti s namjerom. Umjesto toga, integriramo osjećaju koju je proizvelo naše uvjerenje. Integriranje osjećaje dovodi do pročišćenja suzbijene energije, čime se na miran način rješavamo i samog podsvjesnog uvjerenja

Raspoloženja su neodređeni osjećaji neugode ili nevolje, koji se ne pojavljuju dovoljno često da bismo ih smatrali svojim glavnim problemima, no ostaju uz nas gotovo kao teme koje se neprekidno ponavljaju. Možete imati osjećaj da ne izgledate dobro, da se nikad

ne osjećate ugodno, ili ste nesigurni u sebe, niste opušteni s drugima, mrzite trošiti novac, abnormalno ste gladni, nervozni, nikad zadovoljni, i tako redom. Naoko bezazlena raspoloženja predstavljaju druge, temeljnije energetske obrasce. Raspoloženja se ne smiju zanemarivati. Općenito se mogu slijediti sve do svojih početaka kroz četvrto energetsko središte, a odnosit će se na suzbijena pitanja kakva su nesigurnost, seksualna neravnoteža, pomanjkanje samopoštovanja, usamljenost itd. Rad na raspoloženjima vjerojatno će jednako onoliko doprinijeti integraciji samog sebe, kao i rad s teškim emocionalnim događajima u vašem životu. Meditacija je najbolje vrijeme za rad s onim raspoloženjima, koja nam se učestalo vraćaju.

Stavovi su utemeljeni na energiji, pa se mogu i obrađivati na isti način. Stavovi predstavljaju naše ograde, mišljenja, i općenito govoreći – naše suzbijene obrasce.

Poticaji i **želje** odnose se na motivaciju; to je unutarnja prisila da se zadovolje zamijećene potrebe. Umjesto što ih pokušavamo ostvariti jurnjavom za iluzijom ili zadovoljenjem, može se raditi na oslobođenju i obradi njihove energije. Općenito su poticaji iracionalniji nego što su to želje. Kod želja mislimo da razumijemo zbog čega nam je nešto potrebno, pa čak i kad su mnoge od naših želja prisilne, i nikada se u zbilji ne mogu zadovoljiti.

Ovisnička prisila je poticaj vezan uz neku ovisnost. Naprosto moramo tragati za predmetom svoje ovisnosti, da bismo izbjegli druge osjećaje, no obrada postupkom ipak nam pruža i alternativnu, drugu mogućnost. Rad s *osjećajem koji se nalazi iza prisile* može dovesti do olakšanja i oslobođenja, čak i bez povratka na ovisnički obrazac. To je naš temeljni pristup u radu s ovisnošću. Primjerice, doživljavate li kroničnu tjeskobu kad ste sami pa vas to navodi na poticaj da budete s drugim ljudima, možete taj poticaj smatrati prisilnim i ovisničkim. Radite li na sebi obrađujući tjeskobu, umjesto da vas ona motivira, na kraju se možete posve osloboditi svoje ovisnosti.

Tjelesni dojmovi sami za sebe oblikuju posve određenu vrstu osjećanja. O njima se može misliti kao o fizičkim osjećajima, iako se oni u stvari događaju u našem energetskom tijelu. Zbog toga tjelesni dojmovi i mogu ukazati na naš energetski status, a dojmovi koji se ponavljaju, na energetske blokade. Kad doživljavamo pojedini dojam

tijela, nazivamo ga »simptomom«. Važno je da slušamo vlastito tijelo, kako bismo dojmu omogućili da stigne u svjesno, i to još prije no što dostigne razinu svrstavanja u simptome. Dojmovi se mogu obrađivati postupkom, i dovode do neočekivano velike količine pročišćenih osjećaja, jer je upravo energetsko tijelo izvorište osjećaja. Svjesnost o vlastitom tijelu središnja je za određene meditativne discipline, u kojima se vježbe sastoje u mirnom sjedenju i rađanju svijesti o tjelesnim dojmovima. Rad s njima je od velike pomoći prilikom razvijanja sposobnosti za osjećanja, jer se ona pojavljuju u tijelu. Postajući sve osjetljiviji na sebe, otkrit ćete da se osjećaje i dojmovi javljaju zajedno. To je uzrokovano ispreplitanjem dvojca tijelo / um, o čemu smo govorili ranije. Početak obrasca zamjećujemo prvo ili u osjećajama, ili u tijelu. Usredotočiti se na jedno od njih, i postati ih svjestan, znači zapravo dozvati u svijest i onaj drugi aspekt.

Nakon što ste izdvojili osjećaje koje želite obraditi, trebate znati odrediti o kojima se od navedenih radi (valja ih izraziti u najjednostavnijim pojmovima), kao i koje su čakre pritom uključene, primjerice: osjećam ljutnju u solarnom pleksusu kad dospijevam u određenu situaciju. Ili, osjećam se osamljen u Srcu, kad me odbacuju. Ili osjećam tjeskobu zbog novca u središtu Opstanka, kad u poštanskom sandučiću ugledam nove račune. Ili se osjećam seksualno frustriranim u drugom središtu pod određenim uvjetima, ili možda čak i neprekidno. Pokušajte pročistiti osjećaj ili dojam, te ga povezati s odgovarajućim okidačkim poticajem, ako ga ima – to jest, s vanjskim događajem ili unutarnjom mišlju. Pritom je važno, potražiti osjećaj koji se nalazi *iza* događaja.

Pozornost trebate prvenstveno ukazati svim onim događajima koji imaju emocionalni naboj. Ponekad možete postati svjesni nekog osjećaja, no zatim ga zanemariti, misleći da je nevažan. Ali kad se započnete približavati sami sebi, uvidjet ćete da su ovi osjećaji, koje vjerojatno imate već duže vrijeme, stvarni problemi koji zahtijevaju vašu pozornost. Samo nikad do sada niste shvatili njihov značaj. Ako se na njima ne zaustavite, te ih ne iskusite i oslobodite, iznova ih potiskujete.

Mnogi osjećaji predstavljaju pokušaje podsvjesnog da se pročisti. Nema beznačajnih osjećaja. Kad se oni pojave, pokušajte se natjerati i naučiti da se automatski zaustavite i razaznate, da se u vama upravo događa nešto što je vrijedno vaše pozornosti. Postupak obrade ne zahtijeva nužno mnogo slobodnog vremena; možete

naučiti kako obraditi osjećaje u kratkom roku, da ih više ne biste suzbijali.

Na početku vam i terapeut može biti od velike pomoći, posebno prilikom određivanja vrste vaših pojedinih osjećaja i obrazaca, no uopće ne postoji potreba da se uz njega vežete na bilo koji vremenski rok. Jer, ovdje učite gledati na svoj *život* kao da ste vi sami terapeut. A život sviju nas tako je oblikovan, da s apsolutnom točnošću na površinu iznosi sve ono iz vaše podsvijesti, s čim se trebate suočiti. To je svrha našeg postojanja na Zemlji. Sve što trebate naučiti bilo bi – kako iskoristiti okolnosti što nas okružuju, da sebi olakšamo put do terapeutskog ishoda.

PREPOZNAJTE DUALISTIČKE OBRASCE

Temelj emocionalnog stresa je nedostatak integracije. Postajemo ovisni o jednoj strani bilo kojeg dualističkog iskustva u pokušaju da izbjegnemo njegovu drugu stranu, utvrđujući tako svoj obrazac ponašanja. Obrasci su skloni tome, da djeluju na podsvjesnoj razini. Bez obzira na to, bitno utječu na nas, ometajući nam percepciju stvarnosti, i općenito nas navodeći da djelujemo na način kojim sami sebe ograničavamo.

Uz svaki naš negativan osjećaj koji se vraća, usko je vezan i određeni obrazac našeg ponašanja. Važi i obrnuto; iza svakog obrasca naći ćemo neko svoje uvjerenje. Obrasca ili uvjerenja čak niti ne moramo biti svjesni, ali smo zato obično svjesni osjećaja, ukoliko nije potisnut. U našem postupku započinjemo raditi s onim čega smo svjesni, a to je osjećaj.

Kad se osjećaj obradi, postižu se dva ishoda. Prvo, pročišćava se suzbijena negativna energija koja se izražavala kao osjećaj. Drugo, dualistički obrazac, koji proizvodi osjećaju, konačno se oslobađa. To će se dogoditi spontano, čim obrazac integriramo, i nema potrebe na tome svjesno i aktivno raditi. U stvari, traganje za obrascem moglo bi se iskoristiti kao bijeg od samog osjećanja.

Prepoznavanje obrazaca pomaže, ali nije i suštinsko

Nakon što ste obradili svoje osjećaje, možete postati svjesni nekih od obrazaca koje ste koristili, kao i uvjerenja, na kojima su se oni temeljili. Još ih se uvijek niste posve oslobodili, ali se nalazite na

putu integracije. Međutim, prepoznavanje obrazaca nije neophodno da bi postupak bio učinkovit, a može se dogoditi i tek nakon što se obavi znatan dio pročišćenja.

Pretpostavimo, primjerice, da čovjek ima problem s autoritetima. On se neprekidno upušta u situacije u kojima dolazi u sukob s različitim osobama od autoriteta, i to stoga, što podsvjesno traži ili privlači upravo takve situacije, a možda ih, opet podsvjesno, sam i stvara. On će često parkirati automobil u zoni, u kojoj je to zabranjeno, postajući srdit i neraspoložen kad na njemu pronađe kaznu za prekršaj.

No, ozbiljniji znakovi uključivali bi ponavljane sukobe na radnom mjestu, kad bi on postajao kivan na suradnike čim se za to ukaže prilika, misleći da ga nadziru, manipuliraju njime ili ga iskorištavaju. Snaga uma da projicira okolnosti koje leže u podsvijesti je tolika, da će mnogo puta sukob imati i stvarnu osnovu. Podsvjesna energija postaje dovoljno snažna, da uistinu i može stvoriti ugnjetavačke okolnosti. Rjeđe bi se moglo dogoditi da je ugnjetavanje samo viđenje (percepcija) te osobe, što bi tada bilo i manje izraženo u objektivnoj stvarnosti.

Sukob s autoritetom je njegova nedaća, uzrokovana središtem Moći. Podsvjesno i iracionalno uvjerenje, koje se nalazi na dnu tog sukoba, može biti – da su svi autoriteti negativni, manipulativni i ograničavajući. Takvo uvjerenje pobuđuje u njemu dualistički obrazac ovisnosti o određivanju samoga sebe kao pobunjenika, zbog njegova preziranja svih autoriteta. On pokušava pobjeći u »slobodu«, odbacujući sve autoritete. Integriranija percepcija ove dualnosti bila bi razumna samostalnost, uravnotežena s poštovanjem autoriteta kao predstavnika surađivačke prirode, koja u društvu prevladava.

On osjeća, najvjerojatnije, bijes zbog toga što njegov život nadziru drugi. Osoba pritom obično nema uvid ili znanje da sama prepozna ovaj sukob, i stoga se može lako dogoditi, da čitav svoj život ostane nesvjesna izvorišta svoje patnje. Vjerojatno je suzbijala mnogo srdžbe, što je i dovelo do kroničnog stanja. Usput, srdžbu mogu uzrokovati i drugi obrasci. Kronična prisutnost ove osjećaje ne ukazuje nužno ili isključivo na problem s autoritetima.

No, ako takva osoba savlada učinkovitu metodu za pročišćenje svoje suzbijene ljutnje, može ostvariti njene terapeutske prednosti i bez upuštanja u razumijevanje izvorišta opisanog obrasca, koji zapravo i uzrokuje njenu ljutnju.

Za nju, naime, spoznaja o postojanju obrasca sukoba s autoritetom neće imati nikakvo značenje, sve dok ne dopre do određene točke u pročišćenju. Možemo joj objasniti o čemu se radi i ranije, no, neće shvatiti. Svijest o obrascu postiže se prirodnim putem, a to može trajati sve dok traje i postupak terapije. Pa i kad jednom prepozna svoj obrazac, neće se odmah osjetiti oslobođenom od njega. Terapija pročišćenja mora se nastaviti, iako će sad vjerojatno napredovati znatno brže, jer se konačno može početi raditi i na samom obrascu.

Na sličan način trebate postupiti i sa sviješću o samom sebi. Dok integrirate osjećanja, činite stvarni, opipljiv napredak u svom radu na sebi. Kad stigne pravo vrijeme za to, postaje očevidan obrazac koji se nalazi ispod, a na kraju i uvjerenje, prikriveno tim obrascem.

Kad jednom postanete svjesni obrazaca svog ponašanja, nad njima možete početi meditirati. Time se uvećava vaše znanje o obrascu, i oslobađa suzbijena energija. Osjećaje naviru, samo da bi se što prije integrirale. A možete krenuti i dublje – u svijest o načinu, na koji otkriveni obrazac utječe na vaše ponašanje, te zatim umanjiti njegov utjecaj, prihvativši ga takvim kakav jest.

Na početku spoznaje o svojim obrascima, moći ćete osjetiti nadolazeću osjećaju i prije, no što se ona izgradi. Svijest o njoj pomoći će vam da je neutralizirate, ako to želite. Postupak sad već postaje nepotreban, jer se ne stvara energija, a suzbijena osjećaja nije prizvana na površinu, ili je već pročišćena. Pa ipak, morate pripaziti da ne biste postali isuviše intelektualno nastrojeni, misleći da nadzirete svoje emocionalne reakcije samo zato, jer sad poznajete svoje obrasce. Bolje je obrađivati svaki osjećaj koji se počinje izgrađivati, nego tek pretpostaviti da smo ga neutralizirali prepoznavanjem njegova obrasca.

Obrasce odražava astrološka karta rođenja

Kako raspolažem znatnim iskustvima vezanim uz astrologiju, uvijek u radu s klijentom koristim i njegovu astrološku kartu rođenja; ona mi pomaže u prepoznavanju obrazaca, koje je potrebno integrirati. Položaj planeta u trenutku rođenja predstavlja energetske potencijale naše nutrine, i vrlo dobro odgovara odnosima energija između čakri. Tako mogu odmah prepoznati blokade u pojedinim čakrama, a zatim s njima izravno raditi, pomoću disanja i rada na tijelu.

Astrološka karta rođenja pruža uvid koji nadmašuje, ali i uključuje okvirne događaje sadašnjega života, a posebice odnose s roditeljima. Ona također može potkrijepiti nečije iskustvo. Ako osoba ima, na primjer, potencijal za prisilne seksualne probleme ili problem ljutnje, to se jasno iskazuje u psihološki obrađenom tumačenju karte. No, astrologija ne daje rješenja – ona samo može prepoznati postojanje problema.

Naš je središnji cilj integracija obrazaca, a ne njihovo uklanjanje. Naravno, integracija se može obavljati i bez pomoći astrologije. Kad se ne koristi karta rođenja, naprosto počinjemo s radom bez nekih znanja o postojećim obrascima, radeći sa stvarnom energijom koja se osjeća. Obrasci će se pojaviti tijekom vremena. U praksi, velikim dijelom činimo to isto kad koristimo kartu, samo što nam ona pruža početnu točku intelektualnog prepoznavanja obrazaca.

Rađamo se s nekoliko glavnih obrazaca. Naša je životna zadaća upravo rad na integraciji tih obrazaca, koji nam uzrokuju toliko patnje. Moramo shvatiti da ćemo u tome napredovati tek postupno i polagano. Polagan, no stalan napredak zapravo je najsnažnija vrsta preobrazbe, jer kad postižemo neke rezultate preko noći, oni nestaju jednakom brzinom kakvom su se i pojavili.

POSJEDUJTE SVOJE ISKUSTVO

Jedno od najvažnijih načela postupka je potreba, da »posjedujemo« neko iskustvo. Suzbijanjem smo u prošlosti stvorili vlastitu karmu – podsvjesni spremnik naših negativnih energija, koje projiciramo prema van. Zatim sve tumačimo na izokrenut način, doživljavajući negativnosti od strane druge osobe ili neke okolnosti kao usmjerene prema nama. Ovi izvanjski učinci djeluju kao zrcalo, odražavajući nam tako naše vlastite negativnosti. Oni su samo glumci u predstavi, koju režiramo mi sami. Djeluju upravo na takav način, da mogu iznijeti na vidjelo one suzbijene osjećaje, koje u sebi nosimo. A to je zadaća, koju smo im podsvjesno i zadali.

Ovo razumjeti, te preuzeti odgovornost za bilo koju od negativnosti s kojom smo suočeni, znači posjedovati svoje iskustvo. Nikuda se ne dospijeva s preobrazbom bilo kojeg osjećaja ili iskustva, sve dok ga ne posjedujemo u cijelosti. A kad ga dobijemo, otkrivamo kako često može biti prepuno izazova i teško. Možete biti uvjereni da prema

vama nepravedno postupaju; možete osjećati ljutnju ili gorčinu zbog toga, no ako za to ne preuzmete odgovornost – promašili ste. Morate pretpostaviti da ste vi sami stvorili svoje negativno iskustvo, i to projiciranjem vlastitih suzbijenih energija.

Prepoznajte da upravo projicirate

Najvažniji aspekt svijesti je shvatiti, da upravo projicirate. Sve dok to ne postignete, vi spavate. Naslijepo reagirate na svoje projekcije. A kad postanete toga svjesni, prestajete reagirati; posjedujete svoje iskustvo, umjesto da ga odbacujete, ili dopuštate da vas ono pokreće.

U stvari, kad se nađete u prvom stupnju postupka, nećete biti u stanju učiniti bilo što drugo, osim pretpostaviti da posjedujete; to nećete gotovo niti osjetiti, jer se još nalazite u intelektualnoj fazi, pa će vaš osjećaj o posjedovanju nužno biti puka intelektualna pretpostavka. Morate teoriju vezanu uz posjedovanje iskustva shvatiti u njenoj punoj dubini, da biste mogli nastaviti, imajući u nju povjerenja; posebno se to odnosi na razdoblja emocionalnog stresa, kad baš i nije jednostavno zadržati jasana uvid.

Uvijek kad započinjete s postupkom, krenite od pretpostavke da ste sami odgovorni za ono, što se događa pred vama. Drugim riječima, nemojte za to okrivljavati druge osobe, neku stvar ili situaciju. Ali, *ne okrivljujte niti sebe.*

S obzirom na to, da je posjedovanje od suštinskog značaja za rad na samom sebi, još jednom točno utvrdimo kako stvaramo negativnosti, s kojima se susrećemo. Možemo reći da se to događa na četiri sljedeća načina.

1. Dualnost

U jednostavnom dualističkom iskustvu nije na djelu podsvjesna karma. Uočena negativnost tek je sastavni dio uočene pozitivnosti – i znamo, da oboje treba iskusiti.

Primjerice, zadovoljstvo ubrzo gubi svoje blještavilo i sjaj. Ono ne traje, i čini nam se da sa sobom donosi i negativnosti koje nismo predvidjeli. Stoga stvaramo i druge aspekte, pripisujući im negativne vrijednosti, da bismo uravnotežili međusobno djelovanje. To je dualistička projekcija; nije utemeljena na pročišćenju prethodne karme.

Dualistička projekcija se znatno pojačava kad smo privučeni, ili, suvremenim jezikom rečeno, kad postanemo ovisni. Kad smo ovisni o nečemu, to znači da smo uz to vezani prisilom. Moramo to imati zbog naših pogrešnih uvjerenja. Svoje smo potrebe odabrali na taj način, da postajemo ovisni o izmjeni energije s predmetom naše ovisnosti, bilo da se on javlja u obliku sigurnosti, ili neke supstance, moći ili osobe.

Kad ne bismo bili ovisni o iskustvu, ne bismo niti prolazili kroz naizmjenična stanja zadovoljstva ili patnje. Prije svega, ne bismo pronalazili istu vrstu zadovoljstva u njemu, kao kad smo ovisni. Svoje zadovoljstvo u ljubavnoj vezi našli bismo, na primjer, u dijeljenju i uzajamnoj podršci, i ne bismo u njoj bili samo zbog straha ili osamljenosti. Ovisni, prestajemo biti slobodni; moramo biti uz predmet svoje ovisnosti, i moramo ga nadzirati. Kad nismo ovisni, dopuštamo drugoj osobi njenu slobodu i uživamo u zajednički provedenim trenucima, ne osjećajući ikakvu prisilu.

Ista razlika postoji i u načinu na koji se odnosimo i prema drugim stvarima. Možemo ih zloupotrijebiti, ili ne zloupotrijebiti. Naravno, ovisnost nije svjesni odabir, ali moramo upoznati način, na koji ona djeluje.

2. Projekcija – pročišćenje

Na ovom se stupnju, podsvjesna energija i obrasci projiciraju na stvarnost, pa se tako zapažaju stvari, koje jednostavno ne postoje. Vidimo ono, što nosimo u sebi – ono, što i ne znajući projiciramo samo stoga, da bismo to pročistili.

Dogodi se nesreća. Posvjesno prepoznaje, na što je i čekalo; projicira na nesreću, doživljavamo suviše burni osjećaj. Iracionalni smo. Projekcije se mogu kretati od jednostavnih i zabavnih, tek pogrešno viđenih događaja, pa do šizofrenične paranoje.

Vaš susjed iznosi svoj otpad iz kuće na smetlište, a vi postajete ljutiti, jer je pri tom suviše bučan, ili to čini u krivo doba dana, ili je uprljao hodnik, itd. Vi projicirate i pročišćujete ljutnju, utemeljenu možda na vašem uvjerenju, da bi vaša kuća ili ulica morala imati posve određen izgled. Da reagirate bez opterećivanja ove nezgode podsvjesno suzbijenom ljutnjom, vjerojatno biste se nasmijali susjedu jer je bio tako nespretan (možete ga voljeti iako ste mu se zbog toga nasmijali), i to bi bilo sve.

Ili, kupili ste novi automobil, ali odjednom smatrate da je to ipak pogrešno odabrana marka, ili da nešto s njim nije u redu, ili da su vas prevarili. Projicirate, i pročišćavate vlastitu nesigurnost.

Osjećate da vas nikad nitko ne bi mogao voljeti, da ćete zauvijek ostati sami i osamljeni, i da vas čak niti vaš partner nikad neće razumjeti, već i zbog onoga što je upravo ona ili on učinio. Projicirate, i pročišćavate osamljenost.

Ove se osjećaje pročišćavaju zato, jer su prije toga bile suzbijane. Na površini se pojavljuju *kad okolnosti postanu podesne za to,* to jest, kad naiđe događaj ili negativna strana dualističkog iskustva, koja će podržati vašu projekciju. Susjed je možda zaista i bio neobziran, i tako redom, ali je i vaša reakcija bila preuveličana. Vi pretjerano reagirate.

U jače uznapredovalim slučajevima, podsvjesno izazivamo druge, a zatim reagiramo na njihovu reakciju. Vaš susjed ne vodi brigu o svom otpadu zato, jer ste vi takva cjepidlaka; uistinu ste kupili pogrešnu marku automobila, iako vam je prodavač drukčije savjetovao; postavili ste nerazuman zahtjev svom partneru, a zatim reagirali neraspoloženjem i očajem kad vas je ona ili on odbio.

Sami padate u vlastitu zamku.

Slučajevi kakav je ovaj teško se mogu prepoznati u vrijeme kad se događaju. Upravo stoga morate uvijek krenuti od pretpostavke: čim se pojavi neka poteškoća, vi to projicirate sami, i tako pročišćavate negativne osjećaje.

3. Projekcija – izražavanje (manifestacija)

Sljedeći stupanj stvaranja našeg iskustva manje je očevidan, no još mnogo obimniji od prva dva. Podsvjesno suzbijene energije nevjerojatno su narasle, i zaista mogu i u stvarnosti stvoriti uvjete koje susrećemo u, kako se čini, vanjskom svijetu. Kad neprekidno suzbijamo osjećaje koje se javljaju u drugoj fazi, tada stižemo i u ovu, u kojoj se većina nas već i nalazi, i to na mnogim područjima.

O stanju projekcije – ispoljavanja, vrlo se mnogo govori u radovima vezanim uz New Age. Siguran sam da ste već čuli ono: »Ti si ono, što misliš«, ili primjerice »Izmijeni svoja razmišljanja, i tvoj će se život izmijeniti«. Naša uvjerenja stvaraju naš svijet. Međutim, problem se javlja zato, jer velik dio onoga što mislimo ostaje na podsvjesnoj razini, a osim toga, teško se zamjećuje i mijenja, pa čak i bilo kojom od tehnika reprogramiranja, za koju ste mogli čuti.

Ono što zapravo izlazi u svijet, što oblikuje naše iskustvo te nam se potom vraća, nisu naša uvjerenja, već suzbijene podsvjesne energije, nastale kao ishodi tih uvjerenja. Privlačimo upravo onu istu energiju, koju i suzbijamo. To radimo zato, da bismo dozvali svoje podsvjesne energije u svijest, a zatim ih pročistili. Jako razljućena osoba može suzbiti svoju ljutnju čak do te mjere, da sama postaje žrtvom iracionalnog ispada neke druge osobe, napada nasilnika, ili čak prometne nezgode. A činjenica, da se suzbijena energija prenosi i iz naših prošlih života, pomoći će nam pri objašnjenju – zbog čega naoko posve nedužna osoba doživljava takve nevolje.

Ovo je ujedno i suština teorije o karmi; odnosi se na događaje, koji se na nas sručuju bez nekog vidljivog razloga. Biti rođen u siromaštvu, trpjeti nevolje, osamljenost, lošu sreću, i tako dalje – sve ove okolnosti imaju svoje ishodište u energijama koje nismo oslobodili na pravi način, već smo ih nosili u svojoj nutrini.

Ljubavne veze osobito su podesne za karmički prijenos. Može se pretpostaviti, da glavne poteškoće koje nas u njima snalaze proizlaze zbog nepotpune razmjene s istom tom osobom u prethodnom životu. Održavamo našu međusobnu povezanost jer smo međusobno privučeni, dualističkim aspektima ljubavi / mržnje, nastojeći ponoviti dinamiku određenog odnosa sve dok se njegova energija ne oslobodi na pravi način.

Terapijom prošlih života danas se uistinu i bavi već nekolicina psihoterapeuta. Sjetio sam se Rogera J. Woolgera, čiju bih izvrsnu knjigu *Drugi životi, drugi mi* preporučio svakom, tko se želi upoznati sa stvarnostima utjecaja naših prošlih života. Glavna bi pretpostavka terapije prošlih života bila, da će ponovno doživljavanje suzbijene patnje iz prošlog života uzrokovati rušenje sadašnjih blokada.

Terapija prošlih života je logična i učinkovita, ali osobno mislim da ne trebate nužno ići u prošlost, da biste oslobodili suzbijene osjećaje. U nju je uključena vaša prošlost kako iz djetinjstva, tako i iz ranijih života. Prošlost je oblikovala sadašnjost, a problemi i osjećaji s kojima se suočavate danas posve su isti kao i oni, s kojima ste se sukobljavali nekada. Stvar je u tome, da trebate shvatiti energije kroz njihovo prihvaćanje i doživljavanje, te prestati s odbacivanjem samoga sebe, jer to onemogućava njihovo oslobađanje. A to se vrlo djelotvorno može postići i radom s negativnim osjećajima, onakvima kakvima ih sagledavate danas. Naprotiv, vi možete otići u svoj prošli

život, zadržati pritom odbacivanje samog sebe, i time još uvijek ne postići pravi cilj – osloboditi ili integrirati vlastite osjećaje.

4. Spontano pročišćenje

Posljednji način na koji stvaramo vlastito iskustvo nije potaknut nikakvim vanjskim djelovanjima, nego se javlja tijekom meditacije, ili rada s tijelom, ili u bilo koje vrijeme. Jer, čim jednom započnemo s radom na sebi, postavljamo pozornicu i za spontano pročišćenje.

Spontano pročišćenje uzima oblik negativnih osjećaja, koje iznenada počinju navirati bez nekog posebnog razloga. Tuga, ljutnja, depresija, seksualna osjećanja, raspoloženja, bilo što – svi se ovi osjećaji mogu privremeno čak i pogoršati, prije no što shvatite, da valja započeti s radom na sebi. To je uobičajeno za sve one, kod kojih je dubok unutarnji rad već potaknut. Treba se pozitivno protumačiti, jer je znak da se oslobađate svojih psihičkih otpadaka i nečistoća. A kad se svega toga oslobodite, morate to i proživjeti; ako se suprotstavite, samo ćete iznova sve suzbiti.

Koliko dugo traje pročišćenje? Jednom kad shvatite što ste zapravo radili sami sebi, i to vjerojatno čitav svoj život, ali i u prošlim životima, te kad učinite pomak prema duhovnom ili orijentaciji na vlastite osjećaje, ne možete više biti ista osoba. Postajete nemirni u svijetu koji vas okružuje, jer vas više ne privlače oni stari, materijalistički ciljevi, a ipak ste još uvijek pod opsadom zbog oslobađanja psihičkih otrova iz vaše nutrine. Nadalje, nećete imati neku stvarnu predodžbu o tome, kako će vaš život izgledati ubuduće, kad se razvije i vaša viša svijest. Ovo je buđenje uistinu vrlo osjetljivo razdoblje, pa budite vrlo nježni i vodite brigu o sebi. A – koliko dugo? Koliko god vam za to treba.

POTVRDITE DA OBRAĐUJETE

Intelekt je dom naše sposobnosti za donošenje odluka. Važna djelatnost intelekta je i vaša svjesna odluka da nastavite s postupkom, te da više ne ponirete u nesvjesno i odbacivanje sebe, što bi onemogućilo integraciju

Kad potvrdite da nastavljate s postupkom, automatski u rad uvodite sve vještine koje ste dosad naučili. Nije potrebno razmišljati o tome, što treba učiniti slijedeće; jednostavno promatrajte, dok vaši problemi mijenjaju svoj izgled i perspektivu iz koje ih doživljavate, jer vas to vodi do integracije.

Prihvaćam sebe, svoje osjećaje i svoje životne okolnosti takvima, kakve jesu. Ne okrivljujem nikoga, shvaćajući da sam ja sam stvorio ono, što opažam. Prestajući izbjegavati svoje iskustvo, omogućujem konačnu preobrazbu. Moja ljubav prema samom sebi raste zbog hrabrosti, koju iskazujem prihvaćajući sebe i suočavajući se sa sobom – takvim, kakav jesam.

7. Prihvaćanje

Prihvaćanje je drugi korak u Integrativnom postupku. U ovoj točki, već smo postali svjesni negativnog osjećaja ili stanja, i stvorili smo intelektualnu pretpostavku da smo sami za to krivi. Možda još uvijek ne razumijemo njenu dubinu i značaj u cijelosti; pa ipak, svjesni smo da postoji nešto bolno, što treba riješiti.

Bolni osjećaji se još nisu pročistili; oni i nadalje ostaju snažni, jer smo ih iz navike nastavili odbacivati. Odbacivanje svojih osjećaja zapravo je odbacivanje samog sebe, jer – na određenoj razini, mi i jesmo naši osjećaji. Otkrivamo da se vrtimo u beskonačnom krugu patnje i odbacivanja sebe, što je suprotno ljubavi prema sebi.

Odbacivanje osjećaja također je njihovo suzbijanje. Patnja ostaje suzbijena, i kad god uspije prodrijeti do naše svijesti, mi je iznova suzbijamo kroz odbacivanje samih sebe. U ovom ćemo poglavlju istraživati načine na koje odbacujemo, pa čak i kad to ne želimo. Odbacivanje samog sebe zaista je kritično pitanje, pa ćemo ga istražiti u svim pojedinostima.

U nama postoji nešto, što je sklono gotovo automatskom odbacivanju sebe, ili pak – suzbijanju. Radilo bi se o čistim nagađanjima kad bismo pokušavali potražiti razloge za to, no čini se da je to dio ljudske prirode. Suzbijanje je zahtjev koji pred nas postavlja naše postojanje, onakvo kakvo mi poznajemo. Kad ne bismo imali svoju karmu, svoje suzbijeno u podsvjesnom, ne bi bilo niti razloga za postojanje svijeta u metafizičkom smislu. Svijet je naša projekcija, a projekcija mora sadržavati suzbijene sadržaje. Mogli biste pomisliti, da je ovakvo poimanje posve nevažno za rad sa samim sobom, no meni osobno bilo je od velike pomoći; zahvaljujući njemu, postalo je lakše zadržati perspektivu na određenoj razini, i ne obeshrabriti se samo zato, jer u podsvijesti ima toliko toga kroz što valja proći.

Odbacivanje sebe je djelatnost uma

Um – to su dveri koje se otvaraju ili zatvaraju, dopuštajući ili onemogućujući time izravno iskustvo. Bilo kojom djelatnošću uma, kojom blokiramo izravno iskustvo, odbacujemo sebe; i obrnuto, bilo kojom djelatnošću uma, kojom se izravno iskustvo dopušta, prihvaćamo sebe.

Prihvaćanje sebe više je pasivna, nego aktivna ili agresivna osobina. Do njega dolazi kad se prekine mehaničko reagiranje uma ili odbacivanje sebe. Tada nije potrebno učiniti ništa više, osim obustavljanja bilo kakvih radnji. Ustrojeni smo tako, da smo agresivni prilikom traganja za svojim ciljevima u svijetu. Često se i unutarnjem rastu okrećemo s istom vrstom agresivnosti, nestrpljivi da što prije postignemo pravi ishod. Već i sam ovakav stav predstavlja – odbacivanje sebe. Prihvaćanje se događa kad nema aktivnog traganja, kad nema očekivanja ili nastojanja, kad dopustimo umu da miruje.

Kad se nešto prihvaća, ruše se prepreke uma na putu do izravnog iskustva i do *osjećanja* događaja. Kad osjećate, ne suzbijate; nalazite se upravo u tom trenutku i događaju. Ili intelektualno radije želite da taj trenutak bude takav kakav jeste, te da to nema nikakve veze s vašim prihvaćanjem. Ako prihvaćate sebe, vaš um više ne blokira vaše osjećaje.

Intelekt ostaje slobodan da sam odabere, što mu se više sviđa. Ne morate nešto voljeti, da biste to prihvatili. Vaša želja da se događaj pred vama odvija drukčije, mogla bi vas natjerati da ga aktivno pokušate izmijeniti, no takav odabir neće utjecati na vaše prihvaćanje događaja.

PRIHVATITE SEBE

Kad sam se tek započeo zanimati za rad na sebi, privlačili su me oni učitelji i metode, koje su mi nudile pristup i pomoć za mijenjanje sebe u bolju osobu, bez »mana« koje sam smatrao prijepornima. Također sam pokušavao razviti sposobnosti koje bi mi pomogle dosegnuti ono, za što sam smatrao da će me učiniti sretnim. Tako su me privukle terapije rasta – kao sredstvo za vlastito napredovanje.

Još uvijek me privlače, ali sad već iz drugog motiva. Sad tražim prihvaćanje i integriranje, a ne mijenjanje. Prihvaćajući, postajem

svjestan dijelova sebe koje prije toga nisam poznavao; moja se osobnost proširuje i obogaćuje; obrasci se uravnotežuju; nastupa rast.

Nadam se, da sam vam do sada uspio uspješno približiti misao, da je pokušaj izbjegavanja ili promjene svega negativnog što opažamo, nastojanje da budemo bolji i da više volimo, na kraju zapravo poraz nad samim sobom. Možete pokušati izmijeniti sebe, ali – kad se borite protiv negativnoga, time ga samo osnažujete. U borbi s negativnim, borite se protiv sebe, i ne možete pobijediti. Samo uspijevate suzbiti negativne energije kroz odbacivanje sebe. Time se ne rješavaju podsvjesni konflikti, i okolnosti se vraćaju, samo na drugome mjestu, u drugo vrijeme. Svakako, to nam ne daje pravo da zbog toga nastavimo *djelovati na* negativnosti, već jednostavno, da ne pokušavamo silom ostvariti promjene.

Rast se javlja kroz integraciju, a ne promjenu. Ne možete za rastom izravno tragati. Ne možete izravno tragati ni za promjenama na samom sebi. Integracija se događa nakon što iskreno prihvatite tko ste i što ste *upravo ovaj tren, bez nastojanja za promjenom* bilo kojeg dijela samih sebe. Upravo je traganje za promjenom ono osnovno stanje uma, kojim odbacujemo sebe.

PRIHVATITE SVOJE OSJEĆAJE

Da biste se integrirali i rasli, morate prihvatiti i iskusiti svoje osjećaje, ma kakvi oni bili. Ako vam nešto nije uspjelo, pa ste razočarani, tada prihvatite i iskusite svoje razočaranje. Ako se zbog nečega ljutite, prihvatite i doživite svoju ljutnju u cijelosti. Ako ste pod nekom prisilom, prihvatite i proživite svoj osjećaj prinude. Upamtite, time vam ne želim reći da trebate djelovati na bilo koju od ovih osjećaja ili biti njome motivirani; samo vam kažem, da se ne smijete opirati da tu osjećaju i osjetite.

Do odbacivanja sebe ne dolazi zato, jer imate negativne osjećaje – Odbacivanje sebe događa se, kad te osjećaje odbacujete

Drugim riječima, osjećaji nisu nikad oni koji odbacuju sebe ili se prihvaćaju, pa čak i osjećaj mržnje prema sebi. Stav prema osjećajima je onaj, koji prihvaća ili odbacuje.

Ako u sebi otkrijete podsvjesne osjećaje negodovanja, nezadovoljstva ili mržnje prema sebi, morate s njima postupati vrlo oprezno.

O takvim se osjećajima svakako može misliti kao o odbacivanju sebe, ali – paradoksalno, to nije tako, ako ih samo možete prihvatiti. Jedino kad odbacujete osjećaje, tada odbacujete i sebe. Osjećaji mržnje prema sebi su ono, što mi projiciramo na svijet. Mrzimo sebe, zatim to suzbijamo te projiciramo. To doživljavamo kao da drugi mrze nas, ili mi njih.

Proganjanje samog sebe predstavlja pohranjenu suzbijenu energiju, jednaku svim drugim negativnim osjećajima. Treba je nekako pročistiti. Kad svjesno prihvatite i iskusite energiju, dolazi do pročišćenja. Dopustite osjećajima mržnje prema sebi da postoje bez imalo osjećaja krivnje zbog toga. Dopustite im da uđu u područje svjesnog, te da obave svoje energetske cikluse. Dok prihvaćate ove osjećaje i ulazite u njihovo izravno doživljavanje, oni se pročišćavaju. Doživjet ćete pročišćenje zarobljene energije, koja je na vas toliko utjecala. Spontano ćete shvatiti povijest svog osjećaja, i kako su nastali obrasci iza te mržnje, odlazeći možda čak i u okolnosti iz prošlih života. No, sve će se ovo dogoditi tek kad započnete s njihovim prihvaćanjem.

Prihvaćanje – to znači prihvatiti, da ćete ponekad biti i nesretni

Nesreću je mnogo lakše prihvatiti kad uspijete shvatiti dualističku prirodu postojanja. Dualizam znači, da sreća i nesreća uvijek nailaze zajedno, ruku pod ruku. Ako možete prihvatiti obje strane tog dualizma, tim ćete prihvaćanjem označiti i početak svoje prave preobrazbe. Počinjete rasti i nadilaziti ovo pitanje. Paradoksalno, počinjete doživljavati drukčiju, nedualističku vrstu sreće, one sreće koja ne ovisi o okolnostima. Sreća postaje *bezuvjetna i beskrajna*.

Ovo je obrazac za pravu promjenu. Pravu i trajnu preobrazbu postižemo kad integriramo ono dualističko iskustvo u svojoj nutrini. Više ne kucamo samo na jedna vrata bilo koje dualnosti, te se opiremo drugoj i suzbijamo je, odbacujući tako same sebe.

Koncept integracije dualnosti vjerojatno je prvi u suvremenu psihologiju uveo Jung. Oblikovao je tu ideju tako, da je tvrdio kako moramo prihvatiti svoju *mračnu* stranu, onaj tamni i negativni aspekt koji suzbijamo zbog njegove bolne prirode. Njegovo je mišljenje bilo, da svi mi imamo takvu prirodu. Sklapanje mira s njom bio je

jedan od središnjih ciljeva u njegovom radu. Ovaj postupak ima takav pristup, da će vam to i omogućiti.

Ako već trebate prihvatiti svoju negativnu stranu, ili svoju bijedu ako tako želite, kako možete biti sigurni da ćete se uspjeti osloboditi njenih okova? Već i postavljanje ovog pitanja u sebi uključuje motiv izbjegavanja. A taj motiv zaustavlja prihvaćanje i integraciju. Toliko je krhka priroda prihvaćanja. Ne možete prihvatiti, da ćete se toga osloboditi; no morate prihvatiti, kako bi to postalo dio vas samih.

Predajte se

Prihvaćanje je samo suvremeniji naziv za ono, na što se u klasičnoj terminologiji mislilo pod *predati se*. Predaja je složen predmet, a već sam susreo ljude koji ga, prema mom skromnom mišljenju, pogrešno shvaćaju. Znači li predaja slijepu poslušnost prema guruu, posvemašnje predavanje vanjskim događajima i osobama, očajavanje nad osobnim okolnostima, pokušaj uništenja ega neke osobe njenim razotkrivanjem, ili jednostavno – nezainteresiranost? Ili pak znači potpuno pristajanje uz naše vlastite poticaje? Ne, to nije ništa od svega navedenog, jer su to samo zamke koje nam stoje na raspolaganju.

Predaja je osobni koncept, koji raste i mijenja se dok se bavite aktivnim duhovnim vježbanjem, kakvo je ovaj postupak. U osnovi je to *prestanak opiranja onome što postoji* u svezi unutarnjih osjećaja i vanjskih događaja. Opiranje uklanjamo na duboke razine, ni zbog kakvog razumnog razloga.

Otkrio sam, da mi je lakše započeti njegovati predavanje na razini tijela. Postajući svjestan fizičkih osjeta, koji su u stvari doživljaji energije, i prihvaćajući ih bez ikakva izbora, naučio sam kako prihvatiti i osjećaje.

Predavanje osjećajama postupno će postajati sve lakše, kako ćete nastavljati s radom na sebi. Prisjećam se, da sam došao do jedne točke, u kojoj sam priznao i prihvatio neizbježnost bolnih iskustava. I dok sam se predavao mogućnostima svoje ljutnje – jer, ljutnja je bila osjećaj na kojem sam radio – oslobodio sam svoj otpor na dubljoj razini, pa je onaj prosuđujući, analitičarski, zaštitnički postavljen ego konačno popustio. Više se nisam bojao svoje ljutnje. Više mi nije bilo toliko stalo do toga jesam li ljut ili ne, te sam uvidio da bi to savršeno stanje – kad ti nije stalo – značilo oslobođenje. Nije bilo nužno potrebno da ljutnja nestane, već da se pojavi osjećaj da zbog nje nisam

zabrinut, da više nisam vezan uz nju. Tako sam dospio u odgovarajuće stanje za mogućnost konačnog pročišćenja, no nisam se mnogo oslanjao na to, znajući za postojanje mogućnosti da se to nikad i ne dogodi.

Konačno stanje predavanja je ono, u kojem više nema nikakvog unutarnjeg otpora ni unutarnjem niti izvanjskom događaju kad se počne odvijati. Svi koncepti, koji nam naređuju kako bi stvari trebale izgledati, odbačeni su; ne postoji ono kritičko ja, koje procjenjuje sve što nam se događa u životu, pokušavajući izbjeći njegove određene dijelove i privijajućii se uz druge. Svakako, još uvijek imamo svoj osobni identitet, ali naši osjećaji nisu više ometani; dopuštamo im da budu takvi kakvi jesu, i ne moramo na njih utjecati ni na koji način. Mi smo *stvarni*.

Postati stvaran sadrži značajan dio emocionalnog prihvaćanja sebe. To znači taktično omogućiti svojim osjećajima da se ukažu kada treba – znači biti ono što jeste, umjesto da budete ono što vi sami mislite da biste trebali biti, ili ono što drugi od vas očekuju da budete. Biti stvaran postaje moguće samo kad u cijelosti preuzmete odgovornost za svoje osjećaje. Sve do tada, drugi će postajati otuđeni ili prijeteći raspoloženi kad pokažete negativne osjećaje, osjećajući da krivite njih ili okolnosti izvan vas samih za svoje stanje. Kad preuzmete odgovornost za svoje osjećaje, drugi vam se neće učiniti prijetećima, već će dobrodošlicom dočekati i poštovati vašu iskrenost. Nikome nećete trebati jasno i glasno objaviti, da ste preuzeli tu odgovornost. Jer, oni će to osjetiti i sami.

PRIHVATITE OKOLINU

Iskustvo se, u širem smislu, može podijeliti u dvije vrste: unutarnje i vanjsko. No, često se sastoji i od oba elementa. Može nam se činiti, da je unutarnje uzrokovano vanjskim. Nešto se dogodi, a mi na to odgovaramo osjećajom. Međutim, i unutarnje i vanjsko odvija se istovremeno; jedno ne uzrokuje drugo. Nadalje, mi sami stvaramo svoja iskustva mehanizmima, o kojima smo već govorili. Neprekidno prekrivamo jednostavnu stvarnost svojim projekcijama, stvarajući tako vlastito *viđenje ili tumačenje* onoga što se događa.

Kako projiciramo na odgovarajuće ekrane, neki od elemenata koje smo projicirali uvijek uistinu i postoji u osobi ili okolnosti, koja nam je poslužila kao ekran. Prije postupka nećemo to pokušati

izdvajati; osim što bi to bilo teško izvedivo u našem trenutnom stupnju rada, zadržalo bi nas u umu, spriječivši tako integraciju. Stoga ćemo pretpostaviti da je sve ono, što smo percipirali, naša projekcija. Kasnije, kad integracija nastupi, objektivnije ćemo shvatiti sve ono, što je svaka od strana pridonijela događaju.

Prihvaćanje vanjskog ujedno je prihvaćanje samog sebe

Sve ono što percipiramo u vanjskom svijetu, stvorili smo sami projekcijom, prihvaćajući njene rezultate kroz prihvaćanje sebe. Primjerice, kad u drugima zapazite neke osobine koje vam se ne sviđaju, velikim ih dijelom projicirate vi sami. Možete li te osobine prihvatiti bez nastojanja da izmijenite njih ili svoje osjećaje o njima, vi prihvaćate sebe. Kad to učinite, moći ćete prihvatiti i sve ono što ne volite.

Drugim riječima, nemojte se prisiljavati na to da vam se nešto sviđa, samo zato da biste to prihvatili. Sjetite se, prihvaćanje znači – otvaranje svojim osjećajima, ma kakvi oni bili. Prihvatite svoje osjećaje takvima kakvi jesu, prihvatite ono čemu niste skloni, ali nemojte na to djelovati. Budući da je vaša nesklonost rezultat vaše projekcije, ne bacajte krivicu zbog nje na drugu osobu. Možete li preuzeti odgovornost za ono što ne volite, moći ćete se odnositi prema toj drugoj osobi stvaralački, nadilazeći svoju nesklonost.

Slično tome, kad se radi o bilo kakvom stvarnom događaju ili okolnosti koja na vas utječe, sebe prihvaćate ako prihvatite i taj događaj. Ne krivite druge, i nemojte bježati u razmišljanja da se to »dogodilo« vama. Vaše podsvjesne psihičke sile oblikuju okolnosti, koje točno odgovaraju vašim potrebama. Svoju suzbijenu energiju projicirate na svijet, a zatim je doživljavate kao da izvana dolazi prema vama. Iz toga proizlazi da – ako se opirete onome što se događa, ili jednostavno, *onome što jeste* – zapravo odbacujete sebe. Borite li se protiv događaja, borite se protiv samih sebe.

Razumijevanje navedenog smješta sve naše poteškoće u drukčiju perspektivu. Jer, ako smo sami stvorili događaj vlastitom projekcijom, boriti se protiv njega u sebi nosi određen aspekt poraza nad samim sobom. Kad se borimo protiv sebe, tko može pobijediti?

Prihvaćanje ne podrazumijeva samodopadnost

Ne biste trebali biti isuviše zadovoljni i ponosni na sebe, što ste se konačno uhvatili u koštac sa stanjima koja zahtijevaju stvaralački odgovor. Prihvaćanje znači jedino to, da prihvaćate stanje kakvo je *sada*; prihvaćanje se ne odnosi na budućnost. Stoga prihvatite odgovornost za ovo stanje, pa i patnju povezanu s njim, ali također i poduzmite nešto, da biste poboljšali ili izmijenili okolnosti, ako je to potrebno.

Velik je dio naše karme takav, da su sukobi i promjene neophodni. Poklonjeni su nam stvarni problemi koje moramo rješavati na domišljat i stvaralački način. Teškoća je u tome, da – ako ne pročistimo podsvjesno – uvijek iznova nastavljamo stvarati ili privlačiti jednake okolnosti u svom djelovanju. Ako tom problemu pristupimo s prihvaćanjem, do potrebne će promjene doći bez velikih teškoća. Stoga morate napraviti razboritu ravnotežu između djelovanja i prihvaćanja, pri čemu se naglasak mora staviti na prihvaćanje.

Napomenuo bih i nešto, što mnogi očito ne shvaćaju na pravi način. Misle da se – ako žele prihvaćati – moraju posve predati negativnim okolnostima, a zatim prisiliti same sebe da u tim okolnostima pronađu neku draž. To je posve pogrešno. Intelektualno, vi ste i nadalje slobodni da imate svoje veće ili manje naklonosti. Jer, ono što trebate prihvatiti su *vaši osjećaji, takvi kakvi jesu*, koji se povezuju s tim okolnostima.

Ako prihvatite bolna osjećanja vezana uz određeni događaj, prekidate s odbacivanjem samog sebe, čak i kad bi vam bilo draže da ne osjećate ništa. Taj vam se događaj i nadalje ne mora sviđati, što bi često moglo biti moguće u mnogim slučajevima i okolnostima. Međutim, kad prihvatite osjećaje koji se tiču vanjskog događaja, na određeni način prihvaćate i sam događaj, što će vas na kraju i dovesti do integracije tog događaja. Nailazite i na proturječja, da vam se neki događaj istovremeno i sviđa i ne sviđa. Ne sviđa vam se na intelektualnoj razini; prihvaćate ga na mentalnoj razini; osjećate ga na razini tijela; ali, ipak poduzimate određene korake da dođe do potrebnih promjena. Ovaj visoko metafizički položaj trebao bi biti točka do koje na kraju stižete prilikom prihvaćanja sebe, a posebno kad se radi o događajima koji su očevidno destruktivni.

Primjerice, ako ste kao dijete bili zlostavljani, tada se uopće *ne trebate* niti truditi da intelektualno prihvatite zlostavljanje. Umjesto toga, trebate prihvatiti svoje osjećaje vezane uz zlostavljanje. Tada ste osjećali patnju, bijes, poniženje, napuštenost, tugu; to su osjećaji, koje trebate prihvatiti. Svi su se oni prikrili u vašoj podsvijesti još od ranije, a svrha vašeg iskustva bila bi samo da ih dozove u svijest, kako biste ih pročistili. Obradite li ove osjećaje vraćajući se u prošlost, možete ih osloboditi.

S događajima koji nisu toliko destruktivni, već samo neugodni ili uznemirujući, otkrit ćete da prihvaćanje osjećaja koje oni pobuđuju, zapravo mijenja vaše mišljenje o samim događajima. O njima nećete više razmišljati kao o problemima. Vaše će se mišljenje izmijeniti na prirodan način, i to u vrijeme oslobađanja negativnih energija dok radite na sebi; to nije nešto, što biste mogli sami izravno pobuditi.

Drugim riječima, sviđalo se vama nešto ili ne, to nema nikakve veze s vašim prihvaćanjem osjećaja, vezanih uz to. Sklonost ili nesklonost je posve nevažna za osjećaj. Prihvatiti svoje osjećaje takve, kakvi oni jesu – to je sve, od čega se prihvaćanje samog sebe i sastoji.

NEMOJTE REAGIRATI

Nužan dodatak prihvaćanju je, ostajanje bez reakcija. Ne možete prihvatiti negativne osjećaje, a zatim misliti da imate slobodu djelovanja na njih, ili ih na bilo koji način proširiti u beskraj. Bila bi to ozbiljna pogreška. Prihvaćanje ima smisla samo kad vi prestanete reagirati.

Biti bez reakcije znači, ne uzbuđivati se zbog negativnih osjećaja i osjećaja, te *ne biti njima motivirani*. To *ne znači* da se prije svega trebate pokušati opirati, ograničavati, nadzirati ili prestati doživljavati osjećaje. Jer, osjećaji se pojavljuju spontano, a pokušaj da ih se obuzda dovodi do suzbijanja. Trebali biste dopustiti da se i osjećaji, i bilo koji fizički izražaj koji ih prati pojave, jer je to dio unutarnjeg oslobađanja (kakvo je i smijeh ili plač), no zatim na njih ne bi trebalo reagirati.

Kad ne reagirate, to vas ne odvodi u suzbijanje, jer dopuštate osjećaju da se u cijelosti izrazi u vašoj svijesti, ušavši u njegovo izravno doživljavanje. Sve što je potrebno za uklanjanje suzbijanja je izravno doživljavanje osjećaja. Niste prisiljeni djelovati na osjećaj da biste izbjegli suzbijanje. Kad se osjećaje pojave, nalazite se u nesigurnom položaju. Još niste integracijom oslobodili niti jednu od napetosti u

osjećajima. Javlja se iskušenje da djelujemo na osjećaj, kako bismo se oslobodili ove napetosti.

Nemojte to učiniti. Ne dopustite osjećaju da vas motivira. Ne proširujte negativnost u beskonačno, čineći ili izražavajući bilo što, što bi se vjerojatno na duži rok pokazalo samodestruktivnim. Naučite sofisticirane tehnike koje će vam omogućiti da razriješite negativne osjećaje bez izravnog djelovanja na njih; no, tada prije svega trebate vježbati snagu volje i samodisciplinu. Volja je važna djelatnost intelekta koji se sada mora koristiti.

Nereagiranje je od suštinskog značaja s obzirom na aktivne osjećaje, kakve su srdžba, posesivnost, ljubomora ili neodgovarajući seksualni nagoni; no, ono je važno i na radu s pasivnijim osjećajama kao što su strah, tuga ili osamljenost. Kad popuštamo negativnoj osjećaji, kad nas ona motivira, tada ojačavamo snagu koja nama vlada, kao i negativni obrazac. Kad ne reagiramo, oslobađamo se obrasca.

Najteže je ne reagirati kad nas netko napada, dok se mi branimo. Ako ste vježbali nereagiranje u svoje slobodno vrijeme, meditiranjima, stekli ste sposobnost da izdržite i tijekom najstresnijih razdoblja. Tada se možete mnogo djelotvornije izboriti za svoja prava, jer vam osjećaje ne stoje na putu, iako možda još uvijek osjećate njihovo naviranje.

Kad prestanemo reagirati, to ne znači da ćemo ostati pasivni na nečiju agresivnost; to samo znači, da više ne svaljujemo krivicu na njega. I iako vam se na ovom stupnju to još ne čini očevidnim, vi ste sami stvorili ili privukli ono, za što vam se čini da se na vas obrušava iz smjera druge osobe. Sve to trebate intelektualno priznati, ali zbog toga nemojte odustati od obrane svojih prava.

Dakle, kad vam se čini da vas druga osoba blokira, u stvari blokirate sami sebe. Osjećat ćete srdžbu, jer je vaše središte Moći frustrirano, no nemojte niti pomišljati da vas je razljutio onaj drugi. Preuzmite odgovornost za svoju srdžbu, i oslobodite je se pomoću ovog postupka. Tek zatim možete nastaviti i s radom na odnosu s tom osobom, kako biste učinili potrebne stvaralačke promjene s obzirom na situaciju. Bit ćete iznenađujuće djelotvorniji u primjenjivanju ove promjene, jer mu se više nećete približavati s osjećajem ljutnje. No, vrlo je vjerojatno da će se situacija ionako automatski izmijeniti, već i zbog vašeg prihvaćanja sebe.

Izražavanje okrivljavanja ne oslobađa negativnost

Psiholozi su se danas općenito suglasili, da je nekontrolirano ispoljavanje negativnih osjećaja neproduktivno za njihovo oslobađanje. Pod time mislim na sukobljavanje s drugima, svađanje, optuživanje i prebacivanje krivnje na njih, vikanje ili čak i urlanje, i slično. Uzimajući u obzir općenite učinke nekontroliranog ispoljavanja osjećaja, nema sumnje da je ono zapravo destruktivno, i to najviše prema samom sebi.

Kao prvo, time se ojačava pogrešno uvjerenje, da je drugi onaj koji je zapravo kriv; i zato se u takvim prilikama postavljate u svijest žrtve. Drugo, ono što dajete, vratit će vam se, i to najčešće uvećano. Toliko je velik broj ljudi koji nesvjesno lutaju uokolo u potrazi za onima, s kojima bi mogli izmijeniti svoju negativnu energiju. Treće, time se u zbilji ne događa ništa što bi uspjelo zaista i osloboditi osjećaju, jer ona i nadalje ostaje u vama, tek nešto umirena. I četvrto, napadajući druge vi ih ranjavate; oni se otuđuju od vas, vrlo često i na kasnije nepopravljiv način.

Pod znak pitanja stavio bih čak i vrijednost takvog energetskog »pražnjenja« u terapijskim seansama, kad klijent djeluje iz osjećaja, udarajući po jastucima i slično. Primjerice, u slučaju srdžbe usmjerene na roditelje, obično mu se ne može razjasniti da roditelji nisu krivci za sve one patnje koje je kao dijete podnio. Kao što smo već rekli, dijete samo odabire uvjete koji će potaknuti one njegove karakterne osobine, koje su u skladu s njegovom potisnutom podsviješću. Ova mu terapija može stoga poslužiti tek za utvrđivanje i jačanje njegova osjećaja krivice, što bi i mogao biti onaj prvenstveni razlog, zbog kojeg se potisnuta srdžba ne može osloboditi. Pa ipak, nakon energetske terapeutske seanse u kojoj se postiže pročišćenje, oslobađa se i krivnja. No koliko se često uspijeva doći do stvarnog pročišćenja, i do čega tada prije dolazi – do pročišćenja, ili pak do odbacivanja krivnje?

Nemojte zamijeniti spontanost s emocionalnošću

Prvi korak u izbjegavanju problema prisutnih kod nekontroliranog ispoljavanja osjećaja bio bi naučiti, kako prestati s reagiranjem.

Posve je pogrešno zamišljati, da ćete zbog toga postati manje spontani, ili biti ograničeniji, ako tako postupite. Jer, biti spontan znači, biti u stanju odgovoriti na pozitivan i stvaralački način na sve ono što se događa, a ne biti vezan lancima uz bilo koji već unaprijed utvrđen emocionalni odgovor – kao robot što skače ovisno o tome, koji ćemo gumb pritisnuti. Biti toliko izgubljen u svojoj osobnoj drami da nemaš nadzora nad izvanjskim izražavanjem svojih negativnih osjećaja nije ništa drugo, nego nesvjesni emocionalizam. Kad takva osoba vježba nereagiranje, zapravo se privikava na preobrazbu u onu vrstu osobe, kakva bi željela biti. A kad ne uspije izdržati bez reakcije, tada iznova odbacuje sebe.

PREPOZNAJTE ODBACIVANJE SEBE

Često postanemo svjesni nekog određenog osjećaja, ili se suočavamo s događajem koji nam se vraća, no nemamo načina na koji bi riješili to pitanje. Ostajemo zapleteni u iste osjećaje, baveći se njima možda i godinama. Naprosto, ne znamo kako ih se riješiti.

Ova osjećanja i događaji ostaju uz nas stoga, jer nisu pročišćeni. Kad imamo izravno proživljavanje i iskustvo nečega, tada to odmah i pročišćavamo. Ciklus energije se oslobađa i dovršava. Izravno proživjeti događaj znači, dovoljno dugo i na pravi način ostati s osjećajem, da bi se pročišćenje moglo obaviti. Međutim, takvo je izravno iskustvo često onemogućeno našim odbacivanjem sebe, pa se osjećaj možda nikad niti neće pročistiti. »Gušimo se« u svojoj bijedi i nevolji, u odbacivanju sebe. Osjećaj se bez prestanka vraća i vraća, a mi ga uvijek nanovo suzbijamo.

Morate pozorno nadzirati svoj um

Odbacivanje sebe događa se zbog djelatnosti uma. Mentalno reagiramo na svoja osjećanja, umjesto da se odreknemo svake reakcije. Naravno, ne dovodi svaka djelatnost uma do suzbijanja, ali mi toliko često volimo zloupotrijebiti svoje mentalne moći u podsvjesnom nastojanju da izbjegnemo osjećaje! Kako je odbacivanje sebe proizvod našeg uma, naš intelekt – viša djelatnost – to može prepoznati, i donijeti odluku da prestane s time, koristeći pritom svoju diskrecionu moć. Tada prestajemo odbacivati sebe jednostavno zato, jer smo konačno donijeli svoju svjesnu odluku da ćemo tako i učiniti.

No, da bi se odbacivanje sebe uistinu i zaustavilo, prvo moramo postati svjesni načina na koji taj mehanizam djeluje, i što nam zapravo radi. Morate postati vrlo oprezni, prateći način rada svog uma. To je ona poznata »punina uma« iz budizma. Odbacivanje sebe samo je dio naše osnovne uvjetovanosti, i može se izmijeniti obrazovanjem i sviješću o sebi. Kad postanemo svjesni načina na koji se odbacujemo, ta zbiljska svijest postaje pokretač oslobođenja i nadrastanja našeg mehanizma odbacivanja sebe.

Potvrđivanje (afirmacija)

Veliku nam pomoć u rušenju tog mehanizma odbacivanja sebe može pružiti uporaba *potvrđivanja*. Da bismo shvatili način djelovanja potvrđivanja, dopustite da prije toga nakratko objedinim naš pristup samoterapiji.

Integrativni postupak je tehnika za razotkrivanje, integriranje i nadzirano oslobađanje traumatskih i negativnih osjećaja koje smo u prošlosti suzbijali, a nastavljaju nas mučiti i danas. Suzbijeni osjećaji sastoje se od *energija*, koje ostaju zarobljene u tijelu, u prikrivenom obliku.

Međutim, odbacivanje sebe nije osjećaj koji se temelji na energiji; on dolazi od *uma*, a ne iz tijela. Odbacivanje sebe je stanje uma, sredstvo kojim um isključuje naše iskustvo. Tehnike postupka kojim se osjećaje oslobađaju stoga neće pomoći u promjenama tih uvjetovanih stanja uma, kakva su odgovornost i krivnja. U stvari, pokušaji da se postupkom obradi odgovornost ili krivnja neće proći, a zadržavanje odgovornosti ili krivnje u vašoj svijesti dok radite na tim osjećajima samo će još uvećati vaš dojam odgovornosti ili krivnje. Potvrđivanja se ovdje mogu iskoristiti da bi se izmijenila ova uvjetovana stanja uma, te da bi ih se dovelo u ispravno stanje.

S druge strane, potvrđivanja se ne mogu koristiti da bi integrirala ili izmijenila suzbijene osjećaje. Bez obzira na to koliko ćete puta sami sebi reći da se osjećate odlično, ostat ćete depresivni, ako je depresija osjećaj s kojim se suočavate. Ako će uopće i imati bilo kakav učinak, tada će potvrđivanje poslužiti samo novom *suzbijanju* negativnog osjećaja. Osjećaji se moraju iskusiti, proživjeti. U sljedećem ćemo poglavlju govoriti o ispravnom načinu uporabe potvrđivanja, te istraživati načine na koje treba mijenjati podsvjesni um, da bismo prihvatili sami sebe. Za sada, dovoljno je upamtiti:

Integrativni postupak integrira osjećaje; potvrđivanja mijenjaju um dovodeći ga u ispravno stanje.

Načela, o kojima ćemo govoriti s obzirom na odbacivanje sebe oduvijek su bila središnja na tradicionalnom putu prema prosvijetljenosti. U suvremenom društvu ova načela ostaju ista, samo se možda naglasak izmijenio u odnosu na ono, što se smatralo odgovarajućim u ranijim vremenima. Ipak, ostaje jedan problem koji se ne mijenja, i koji postojano drži da se načela po svojoj prirodi smatraju negativnima.

Izravno i točno ukazivanje na načine kojima odbacujemo sebe može postati i pomalo mučno. Nadalje, kad jednom upadnemo u naviku odbacivanja sebe, kao da smo skloni postati ovisni o mentalnoj uvjetovanosti koja nas zadržava uz suzbijanje. A kad bacimo rukavicu izazova toj uvjetovanosti, postajemo tjeskobni, možda ponekad čak i toliko, da se oglušujemo na sve što nam o tome govore. Pružamo otpor već i samom slušanju o tome, jer se naš ego osjeća ugroženim u svojim temeljima. A mi se zaustavljamo na poricanju, nijekanju. Nema nikakve veze što se duboko u sebi osjećamo jadno, jer smo sami dozvali svoj jad. Bojimo se da više nećemo biti ili značiti ništa, kad nam jednom oduzmu naše samodestruktivno stanje.

Ovo i nije baš posve iracionalno. Podržavaju nas naše navike odbacivanja samog sebe; i ograničavaju nas, no ipak s njima nekako guramo dalje. Kad nam se one oduzmu, više nemamo mehanizam suzbijanja da bismo se obranili od moguće navale negativnosti koja nam je toliko blizu, u podsvjesnom. Osjećamo kao da se ispod nas urušava tlo, naši vezovi više ne pomažu i ne drže nas uz obalu, i postajemo na neko vrijeme izgubljeni, sve dok ne uspostavimo nove okvire koji su nam od značaja.

Održite duh kojim prekidate odbacivanje sebe

Opiranje oslobađanju uvjetovanih stanja uma postaje sekundarni problem kad započnete sa svojim unutarnjim radom. Ako radite s terapeutom, on smatra razumljivim samim po sebi da ćete se suočiti s tim otporima; riješit će ih upravo on, svojim znanjima i vještinom. Možete zauzeti obrambeni stav i postati kivni na svog terapeuta, ili bilo koga drugog tko bi vam ukazao na vaše odbacivanje sebe. A ako

radite sami, morate se prisjetiti da vas taj vaš podsvjesni otpor može spriječiti u ostvarenju napretka, te da morate održati svoju čvrstu namjeru da srušite taj zid i probijete se kroz vlastitu uvjetovanost odbacivanja sebe. Kad jednom shvatite da vas upravo ove navike odbacivanja sebe zadržavaju u vašoj bijedi, zadobit ćete onaj »ratnički« duh, potreban da biste nastavili istraživanje vlastite unutrašnjosti.

Moglo bi se dogoditi da pomislite, kako naša rasprava o načinima ponašanja kod odbacivanja sebe nema nikakva značaja za onu vrstu rada, koju biste u stvari željeli poduzeti na sebi. Možda smatrate da bi vama zapravo više pomogao dublji rad određenog tipa na određenom problemu, ili slično. Možda ste i u pravu kad tako mislite, a možda ste samo pronašli novi način opiranja radu na sebi. Načini ponašanja, makar na neki način i ovozemaljski, ipak duboko djeluju na nas. *Stav* koji se može naći iza ponašanja je onaj, koji zapravo djeluje na nas, dok smo mi sami često skloni tome da previdimo ponašanje, misleći da je ono nevažno. Tada zbog drveća ne uspijevamo vidjeti šumu.

Niti ne primjećujemo, da sami sebe odbacujemo gotovo svake minute u danu, počev od svog jutarnjeg ustajanja iz kreveta. Uvjetovani smo, i nastavljamo se iznova uvjetovati, i naprosto ne shvaćamo zbog čega smo toliko jadni. Možete zamišljati da vam neki određeni stav, koji ste usvojili, ne predstavlja nikakav problem, da možete s njim živjeti, da ste ipak samo čovjek, no zapamtite: zapravo ne možete prihvatiti ideju, da odbacujete sami sebe.

Prihvaćanje sebe ne znači, da možete nastaviti s popustljivošću prema odbacivanju sebe

Odbacivanje sebe mora se shvatiti, te mijenjati nježno i s puno ljubavi prema sebi. Mora se slamati sve što podupire odbacivanje sebe, a pritom se često može doživjeti i zbiljska patnja. Morate razumjeti što vam se to sve događa, ne smijete biti niti suviše kolebljivi da se riješite svojih potpornja, a niti preoštri prema sebi dok promatrate strukture svog ponašanja. Budite nježni sa sobom, kao i s onima oko sebe. I iako smo pokušali razraditi predmet odbacivanja samog sebe u svim njegovim pojedinostima, ponekad može biti vrlo teško gledati na samog sebe objektivno. To je drugo područje, na kojemu nam stručni terapeut, a možda čak i osjetljiv prijatelj, može znatno pomoći u radu.

Kad smo govorili o odbacivanju sebe, zapamtite da sve što smo o tome rekli nije negativno, pa čak ni kad govorimo o negativnim obrascima ponašanja. Mnogi od koncepata mogu za vas biti novost, ili pak teški za prihvatiti. Dok nastavljate razmišljati o ovim idejama, zasigurno će vam se razjasniti njihova logika.

Postoji čitav niz načina, na koje odbacujemo sami sebe i suzbijamo svoje emocionalno iskustvo:

Potiskivanje (represija)

Potiskivanje je podsvjesno suzbijanje. U suzbijanju uvijek postoji dio nas koji je svjestan činjenice da upravo suzbijamo; tada naprosto ne znamo reagirati ni na koji bolji način. Kronično suzbijanje pretvara se u potiskivanje, u kojem se gubi svijest i o osjećajima, i o činjenici njihova izbjegavanja. Potiskivanje je najozbiljniji oblik odbacivanja sebe, jer pritom posve gubimo dodir sa samim sobom. Jer, neprekidno nadograđivanje negativnosti na kraju završava u takvim neurotičnim ponašanjima i samodestruktivnosti, kakvo je kronična depresija ili neprijateljstvo, bolest, i slično, ili pak u fizičkim nevoljama, kakve su nezgode ili napadi.

Većina je nas zabavljena određenim količinama potiskivanja, i to naročito ako vodimo aktivan život. Tada osjećamo da nema razloga za uzbunu, no to važi samo tako dugo, dok radimo na sebi. Kad se započnemo baviti pitanjima i osjećajima koji su svjesni, postupno mijenjamo naš prag svjesnoga, pa se počinje pojavljivati i onaj ranije potiskivani materijal, samo da bi se što prije integrirao.

Opiranje

Oprijeti se osjećajima koje doživljavamo, prvi je način svjesnog suzbijanja. Naša nesklonost patnji je instinktivna, pa nije teško uvidjeti zbog čega nastojimo izbjeći negativno iskustvo. Ne znajući što drugo učiniti, pretpostavljamo da patnju možemo jednostavno izbjeći, okrećući se od nje. Otpor je vjerojatno osnovni uzrok suzbijanja, a njegov je rezultat stvaranje podsvjesnog. To je jedna od onih zamki prirode, koja nas tjera da stvaramo vlastitu karmu, kako bismo kroz nju sagledavali svijet.

Jednostavno moramo biti svjesni posljedica opiranja svojim osjećajima, pa se nadam da je to ponešto razjasnila i ova naša rasprava. Ne trebate sad zamisliti da bolest neprekidno čeka na vas u

zavjetrini, niti trebate ustrašeno čekati sljedeći trenutak, u kojem ćete iznova početi suzbijati. Samo trebate ostati svjesni svoje sklonosti opiranju, te se postupno pripremiti na to da se tom opiranju i suprotstavite, te prihvatite i proživite svoje osjećaje, barem kad se radi o onim važnijim životnim pitanjima.

I dok se pripremate na konačno suočenje sa svojim osjećajima i prestanak odupiranja, vaše osobne mogućnosti i granice se šire i rastu. Prihvaćanjem patnje umjesto njena izbjegavanja, uvidjet ćemo da se mijenja i njena priroda, te da se patnja neutralizira. Podižući svoj prag patnje, vrlo učinkovito smanjujete količinu patnje u svom životu. Ako od nje bježite, taj prag se smanjuje, a vi uspijevate otkriti jedino to, da se od nje nikada ne može pobjeći.

Okrivljavanje

Okrivljavanje je sljedeći od onih najuobičajenijih načina odbacivanja sebe. Okrivljavamo zato, jer želimo izbjeći odgovornost za ono što nam se događa. Kad okrivljavamo bilo koju osobu, predmet ili okolnost za svoja iskustva, postajemo na kraju slijepi u odnosu na stvarnost. Prihvaćanje sebe postaje nemoguće, pa zapadamo u odbacivanje sebe. To uključuje i okrivljavanje samoga sebe, što se onda naziva grižnja savjesti, koja predstavlja poseban oblik odbacivanja sebe. U osnovi je okrivljavanje isto što i optuživanje.

Okrivljavanje je toliko učestalo, da se njime rijetko bavimo i istražujemo ga. Kod pojedinih ljudi postalo je gotovo neki oblik obveznog obreda, i to tako, da gotovo svaki put kad progovore, okrivljuju nekoga za nešto. Želite li podržati svog prijatelja, podržite ono, za što on okrivljuje. Ljudi okrivljuju svoj posao, razne osobe od autoriteta, vladu, gospodarstvo; spisak je beskonačan. Okrivljavanje bi moglo biti ona zajednička spona, kojom su bračni partneri, ljubavnici ili roditelji međusobno povezani. Kad naiđem na osobu koja je duboko zašla u okrivljavanje, gotovo se osjećam kao kad pratim neku dobru, komičnu predstavu.

Inteligentni i obrazovani ljudi vjeruju, da njihovi partneri namjerno čine stvari koje njih toliko ljute. Ili, njihova djeca. Ili njihovi zaposleni, ili nadređeni. Sve su to slučajevi projiciranih osjećaja. Nema svrhe pretpostaviti da je uzrok, ma koji on bio, baš ono, što je trznulo okidač vaših osjećaja. Samo prihvatite tu priliku, i obradite svoje osjećaje.

Rad na samom sebi nije moguć kad postoji okrivljavanje

U istočnjačkoj se filozofiji na osobu koja okrivljava gleda kao na nesvjesnu; svjesnom postaje tek kad ukloni sva ranija okrivljavanja, te dopre do pravog razumijevanja i uzroka problema. No, kako smo već opširno objasnili tijekom ove rasprave, uzrok je sama ta *osoba*. No, kad ovo jednom i shvatite, to vas neće dovesti do uklanjanja problema; to samo znači, da možete započeti s radom na sebi. Preuzimajući odgovornost za svoje osjećaje, započinjemo sa značajnim napretkom ka svom unutarnjem iscjeljenju; poteškoća je u tome, da čak i kad intelektualno posjedujemo svoje iskustvo, i nadalje nastavljamo *podsvjesno* okrivljavati. Ostajemo zarobljeni u odbacivanju sebe, onemogućujemo iskreno i pravo prihvaćanje, integraciju i oslobađanje svih tih negativnosti. Jedan od najvećih izazova tijekom bilo koje od terapija uvijek je – oslobađanje od podsvjesnog okrivljavanja.

Možete pokušati ući u izravno proživljavanje svojih osjećaja misleći da ste nadvladali okrivljavanje, no energije se još nisu oslobodile zato, jer na nekoj dubokoj razini u sebi, još uvijek okrivljujete druge. Zaustavljate slobodno protjecanje energije. Umjesto integriranja, zurite u svoju negativnost. Predlažem da ovu mogućnost uzmete naročito u obzir, i to posebno radeći na osjećajima u vezi vaše ljubavne veze. Na kraju, otkrit ćete da ne dospijevate nikud s integrativnim postupkom, sve dok konačno ne postanete svjesni svoje pogreške, te dok se hotimice i svjesno ne oslobodite okrivljavanja koje je zadržavalo energije. Odbaciti okrivljavanje postaje sve lakše, što više napredujete u samoj integraciji. No, i tada okrivljavanje usporava integraciju, ali ste već u stanju intelektualno ga ukloniti u stranu, kako biste dopustili ulaz izravnom proživljavanju osjećaja.

Nesvjesno okrivljavanje nije dio naše podsvjesne karme, kao što su to suzbijene energije. Okrivljavanje je stanje uma, a ne osjećaj utemeljen na energiji. Stoga okrivljavanje ne trebate nastojati prihvatiti ili obrađivati, da biste ga se riješili; to bi ga samo učvrstilo, a ne uklonilo. Okrivljavanje trebamo namjerno i svjesno odbaciti. Međutim, osjećaji koji su se pritajili iza okrivljavanja bez sumnje su karmički, pa će njih trebati integrirati.

Nesvjesno okrivljavanje mora se dovesti u područje svijesti, jer ono utječe na naše viđenje stvarnosti, stvarajući istodobno krug okrivljavanja / suzbijanja. Opažamo osjećaju, nesvjesno okrivljujemo,

prihvaćanje sebe postaje nemoguće, pa odbacujemo sami sebe. Isti takav scenarij postoji i za grižnju savjesti. Velikim je dijelom nesvjestan, što znatno otežava da se do njega dopre.

Ovo su osjetljiva i teška pitanja, kojima se bavi psihoterapija. U tradicionalnoj terapiji, pretpostavlja se da će okrivljavanje nestati tijekom napredovanja terapije. Poznajem terapeute, koji svog klijenta nisu čak niti upoznali s potrebom da sam treba preuzeti odgovornost za svoje osjećaje i sve ono što mu se događa, znajući da bi on to odbio, i pružio im otpor. Umjesto toga, savjetuju mu – opraštanje.

Opraštanje je spoznaja, da je okrivljavanje pogrešno

Opraštanje je, naravno, vrlo poželjna osobina, samo se često pogrešno shvaća što to zapravo znači. Opraštanje je konačna spoznaja o tome, da druga osoba nije u stvarnosti odgovorna za ono, za što smo mislili da je došlo od nje. Ponekad se pokušavamo prisiliti da oprostimo, misleći da smo tako duhovniji ili puniji ljubavi, ili na taj način jednostavno želimo izbjeći vlastitu patnju. Nastavljamo vjerovati da je onaj drugi odgovoran za ono što nam se dogodilo, ali smo mu »udijelili« oprost za njegovo ponašanje.

Takvo je »opraštanje« intelektualno, tek pseudo-opraštanje, i njime samo zavaravamo sebe. Tako postajemo još udaljeniji od dodira sa svojim unutarnjim iskustvom. To čak može utjecati i na naš ego, jer o sebi počinjemo misliti kao o osobi dovoljno velikodušnoj za praštanje. No, istinsko opraštanje znači spoznati, da je ono početno odabiranje krivca bilo pogrešno; to nije oprost nekome, za koga smo greškom smatrali da nam je nešto učinio.

Okrivljavanje je naročito važno u dinamici roditelj / dijete, na koju se tradicionalna terapija snažno usmjerava. Tada nas ohrabruju da oprostimo svojim roditeljima, često ne shvaćajući da mi moramo posjedovati svoju vlastitu prošlost. Ova vrsta terapije može biti uspješna na duži rok, no pitanje je: ne bi li drukčiji pristup, bliži stvarnosti bio učinkovitiji? Već smo govorili o tome kako mi sami odabiremo svoje roditelje i odgovarajuću okolinu za svoje rano djetinjstvo, da bi nam poslužilo kao katalizator vlastitog karaktera. Događaji iz djetinjstva pokreću ono, što se već prikriveno nalazi u podsvijesti djeteta, a to je stanovište o kojem danas raspravljaju i podržavaju ga transpersonalni psiholozi.

Mi često ne želimo napustiti okrivljavanje i zbog vlastitog ponosa. Nesvjesno, ipak negdje u sebi shvaćamo istinu, da smo sami odgovorni za vlastita iskustva. Međutim, naš svjesni ego želi okrivljavati druge, jer se na taj način brani. Ne želi znati za to, da je mogao biti toliko glup i nauditi samom sebi. Priroda ega je takva, da uvijek želi biti u pravu (što se posebno odnosi na izrazito egocentrične ljude), pa nastoji ostaviti takav dojam zadržavajući okrivljavanje.

Okrivljavanje samog sebe ili grižnja savjesti je u stvari jedan od oblika osnovne dinamike okrivljavanja. Okrivljujući sebe, zapravo se štitimo na dubljoj razini, isto kao što će okrivljavanje drugih zaštititi ego od spoznaje o vlastitoj odgovornosti za svoja iskustva.

Okrivljavanje sebe nije isto što i preuzimanje odgovornosti

Ovo je vrlo važno shvaćanje. Kad po prvi put shvate da su sami odgovorni za vlastita iskustva, svi oni koji tragaju za duhovnošću mogu upasti u zamku, i započeti radije okrivljavati sebe, no druge. Ali, ishod je opet – odbacivanje sebe, što im zatim onemogućava napredovanje u daljnjem radu na sebi. Morate shvatiti da se vaša karma upravo i oblikovala iz neznanja, a ne iz hotimične namjere. Okrivljavati samog sebe nije pravi način; postoji drugi mehanizam, kojim se izbjegava posjedovanje i osjećanje na dubljoj razini.

Ako osjećate grižnju savjesti jer mislite da ste odgovorni za stanje u kojem se našla neka druga osoba, trebate shvatiti da ne reagirate na pravi način. Odnosi među ljudima uvijek su uzajamni, što znači da među njima postoji obostrani pristanak. Drugi imaju svoju karmu, a odnos s vama su odabrali zato, da bi sebi približili vlastito iskustvo. Naravno, pod time ne mislim i na namjerno zlostavljanje drugih, no grižnja savjesti se javlja na pogrešnom mjestu, pa vjerojatno služi nekim vašim vlastitim potrebama.

Grižnja savjesti može započeti time, da želimo okriviti nekog drugog, ali se to iz nekih razloga može pokazati neizvedivim. Nemajući drugi izlaz, ona se preusmjerava na samog sebe. U Obličjima se to naziva »retrorefleksijom«, a može se također pojaviti i zajedno s drugim agresivnim nagonima.

Na primjer, ako je dijete nevoljeno, ono se može osjećati krivim zbog toga, što nije dovoljno ljupko da bi ga roditelji voljeli. U njemu se oblikuje uvjerenje: »To je moja greška«. Nadalje, ono se osjeća

frustriranim jer nije voljeno, i željelo bi za to okriviti roditelje. Međutim, isuviše je opasno baciti na njih krivicu, jer bi se oni mogli razljutiti i otkazati mu i materijalnu podršku u životu. Stoga dijete opet preusmjerava krivnju na sebe, stvarajući tako još veći teret krivnje pod kojim se lomi. Ono što se zapravo događa je to, da je dijete nesvjesno stvorilo i iskoristilo krivnju kao štit od dublje spoznaje prave istine, da u stvari ono samo ne voli, i ne osjeća ljubav prema ostalima. Da bi tu spoznaju izbjeglo, dijete se zaključava u svoj karmički obrazac iz prethodnih života, koji se sastojao iz ovisnosti / nesklonosti. Nesklonost je podsvjesna jer je suzbijena, ali je ujedno i jedan od čimbenika koji je dijete i doveo u odnos upravo s ovim određenim roditeljskim parom. Dijete projicira nesvjesnu nesklonost na roditelje, te zatim njih doživljava kao one koji ne vole njega, ili ga čak i mrze.

Pojedincu koji se rodio s takvom karmom shvaćanje o karmi je teže prihvatljivo, negoli ideja da mu roditelji ne pružaju svoju ljubav. Ako dijete može osjećati da ga roditelji mrze, tada je njegov ego zaštićen od spoznaje da mržnja zapravo stiže iz njegove vlastite nutrine; svijest o toj unutarnjoj mržnji ostaje suzbijena. Ego djeteta hvata se za ideju, da mu roditelji neće pružiti potrebnu ljubav, pa stoga odabire roditelje koji će toj ideji i odgovarati, ili se ponaša na takav način, da mora izazvati njihovo negodovanje. Dijete projicira da ga oni ne vole, pa tada izbjegava odgovornost za to, osjećajući sebe kao krivca. Isti će ovaj obrazac proširiti i na svoje odnose s drugim ljudima, koje će oblikovati jednom kad odraste.

Intelektualnim je terapijama uvijek bilo potrebno naročito mnogo vremena, da bi uspjele osloboditi podsvjesno okrivljavanje drugih, ili vlastitu grižnju savjesti. A kako se to obrađuje tijekom integrativnog postupka? Krivnja svijesti treba se dovesti u ispravno stanje, dakle – preuvjetovati, a ne prihvatiti. Ovdje se vrlo djelotvorno može iskoristiti načelo potvrđivanja.

Konačna, a vjerojatno i najvažnija spoznaja o okrivljavanju bila bi, da kad nekoga okrivljavamo, zapravo se odričemo svog prava da budemo samostalni. Postajemo rob drugome, ako je taj drugi uistinu odgovoran za ono što osjećamo; nismo samoodređeni u onom najbitnijem smislu. Ali, kad jednom konačno preuzmemo odgovornost za vlastite doživljaje i sve ono što nam se događa, očito nas više ne može nadzirati ništa izvan nas samih. Prestajemo drugima odašiljati

vlastitu snagu. Preuzeti odgovornost znači – imati nadzor nad svojom sudbinom. Ili jednostavnije rečeno, prestati biti žrtvom.

Izražavanje okrivljavanja

Nekontrolirano izražavanje prijekora drugima ne oslobađa negativna osjećanja koja nosimo u sebi. Staru ideju o tome, da se time »skida sa srca« teret koji nosimo u sebi, većina terapeuta danas smatra pogrešnom i štetnom, izuzev možda kad se to odvija unutar terapeutske seanse, iako je još samo prije nekoliko desetljeća psihologija podržavala »izražavanje unutarnjih osjećaja« kao sredstvo za pročišćenje negativnih osjećaja.

I iako sam čin izražavanja i vraćanja naše boli onome, koga smatramo njenim izvorom, i može prividno izgledati kao posve prirodan impuls, to je samo stoga, što djelujemo iz svoje podsvijesti. Kad konačno jednom shvatimo da taj drugi nije odgovoran za naše iskustvo, postaje očevidno da je istresanje naših osjećaja na njega posve neprikladno. Možete osjećati da vas »netko ljuti«, no nadam se da vam je sada, kad bolje razumijete ono što se u stvari događa, ipak postalo jasnije da je okrivljavanje zapravo izvrtanje istine, a bacanje krivnje na druge, naprosto smiješno. Međutim, znamo da u svojoj strasti možemo često izgubiti sposobnost da budemo objektivni.

Sukobljavanje, vikanje na druge, djelovanje samo iz osjećaje da treba okriviti druge, posve je pogrešno, i neće vas nikuda odvesti

Sve vam to neće pružiti čak niti zadovoljstvo oduška. Pokušati si dati oduška emocionalnim suprotstavljanjem nekome, istina, uzrokuje neke pomake energije, pa vam se može učiniti da ste privremeno osjetili olakšanje, ali krajnji rezultat nekontroliranog izražavanja je daljnje suzbijanje, a ne oslobađanje energija. Možda ste to osjetili i na sebi ili drugima, primjećujući, da kad jednom započnu, emocionalni ispadi postaju sve jači, intenzivniji, pa čak i kad se »izražavate« na tih i miran način. Osim toga, loše utječu ne samo na odnose s tom osobom, već i na vas same.

Kad izražavate svoju negativnost okrivljujući i optužujući, okrnjujete povjerenje koje postoji u svakom bliskom odnosu između dvoje ljudi. Druga je osoba povrijeđena, ponekad i duboko, traumatično. Možda i nema drugog izbora, no da se povuče od vas, a potom i

da ostane udaljena, ako je vaše izražavanje prema njoj neprekidno puno prijekora i grubosti. Možda ona može vidjeti i ono, što vi ne možete: da ste vi onaj koji stvara, a zatim i reagira na svoju vlastitu iskrivljenu percepciju stvarnosti. Sve završava tako, da od sebe odbijate sve one koji vas vole.

Štoviše, kad takvim oblicima izražavanja oslobađate svoju negativnu energiju u svemir, postavljate i preduvjete za to, da vam se vrati uvećana, što i hoće. Stvarno fizičko izražavanje je ono, što započinje s pokretanjem ovog ciklusa. Prije no što je izrazite, negativnost postoji više u potencijalnom obliku, pa se može lakše obraditi. Izražavanjem okrivljavanja *potvrđujete* negativnost. Ako je osoba na koju ste je istresli također podsvjesno i osvetoljubivo nastrojena, negativnost će vam se vratiti kroz tu osobu. Ako ona nije osvetoljubiva, energija će pronaći drugi način da vam se vrati, i to često iznenađujuće brzo. To se naziva »instant« ili trenutačnom karmom.

Svakako, svoje osjećaje možete iskazati i bez okrivljavanja nekoga, tko će biti dovoljno spreman na razumijevanje i neće se odmah osjetiti ugroženim i napadnutim, no to se jako razlikuje od motiva koji traži djelatno izražavanje, prepuno okrivljavanja drugih. Jer, to je čin osvetoljubivog napada. Na fizičkoj razini pri tome odašiljemo neprijateljsku energiju; ona treba probiti auru osobe, koju napadamo. Zbog toga je srdžba, na primjer, osjećaj s kojim se toliko neugodno boriti. Ono što pritom ne shvaćamo, bilo bi sljedeće: da bismo nekoga povrijedili napadom kojim ga okrivljavamo, prvo trebamo povrijediti sami sebe. Napad isto onoliko oslabljuje svog pošiljatelja koliko i napadnutu osobu, pa zato osvetoljubive osobe završavaju uništavajući same sebe.

Ipak, često bi nam se moglo učiniti lakše izraziti okrivljavanje, nego li odustati od bilo kakve reakcije; jer, kad ga izražavamo, izbjegavamo stvarno suočavanje i proživljavanje svojih osjećaja, mi ih naprosto suzbijamo. To je ujedno i onaj pravi motiv za izražavanje okrivljavanja, te razlog zbog kojeg »izražavanje« može naoko donijeti osjećaj olakšanja. Međutim, negativna se energija time samo tjera dublje u podsvjesno. Možete li uočiti kako to djeluje u vama samima, poduzet ćete značajne korake da biste obuzdali svoje osjećaje.

Kad osjećate snažne osjećaje, znači da je došlo do pomicanja energija u našem energetskom tijelu; naime, to je ono, što osjećaja i jeste. Ako izražavanje negativnosti na kraju završava porazom nad

samim sobom, kako bi onda trebalo ispravno odgovoriti na ovo komešanje energije?

Snažne osjećaje trebaju se oslobiditi njihovom obradom

Uporabom disanja i rada na tijelu, te ulaženjem u izravno proživljavanje ove energije; prestankom izbjegavanja, već jednostavno njenim osjećanjem, može se pročistiti bilo koja od osjećaja koje se pojavljuju, umjesto da se nastavi suzbijati. Postoje vremena u kojima to i ne mora biti baš lako, no upravo iz takvih vremena možemo izvući najviše: kad duboka podsvjesna patnja izviruje na površinu. U tim se trenucima mogu poduzeti značajne promjene u samom sebi.

Ovdje nailazimo i na jednu kritičnu točku: ako nastavite okrivljavati mentalno, pa čak i kad odustanete od glasnog izražavanja svojih osjećaja i okrivljavanja, još uvijek ćete suzbijati, a ne pročišćavati. Bit ćete opsjednuti okrivljavanjem, pa vam rad na sebi neće biti moguć. Drugim riječima, nastavite li s okrivljavanjem, posve je svejedno hoćete li to izraziti ili ne. Na bilo koji način, još uvijek suzbijate, i još uvijek time odbacujete sebe. Tek kad postanete sposobni uvidjeti prošlost tih okrivljavanja i shvatiti destruktivne ishode neobuzdanog izražavanja okrivljavanja drugih, moći ćete sebe i prihvatiti.

Izražavanje prema van

To znači, da se negativne energije šire u svemir tako, da se na kraju uključuju u našu osobnu dramu. Umjesto da ih budemo svjesni, da prihvatimo i ne reagiramo na svoje negativnosti, mi potvrđujemo i njih, i njihovu snagu kojom utječu na nas time, što ih izričemo prema van. A pri tome i dalje ostajemo nesvjesni njihova postojanja, još uvijek odbacujemo sebe, i – reagiramo.

Na primjer, izražavate li svoj strah, dopuštate mu da ima na vas utjecaja. Bespotrebno projicirate taj strah, bojeći se potom onih predmeta na koje ste ga sami projicirali. Stoga reagirate na ove predmete, ne primjećujući da zapravo reagirate na samog sebe.

Svijest o svemu tome pomogla bi vam u prepoznavanju činjenice, da taj strah izvire iz vaše unutrašnjosti, te da ga zatim nesvjesno projicirate. Prihvaćanje bi vam omogućilo, da više ne pokušavate

izbjegavati taj strah jednostavnim bježanjem od njega. A prestati reagirati značilo bi nastaviti s ojačavanjem vaše sposobnosti za integriranje, te na kraju stići do neosjetljivosti na strah, i njegovo posvemašnje pročišćenje.

Motivacija / Utjecati na

U motivaciji utječemo na negativne nagone, pokušavajući ih zadovoljiti, umjesto da im se suprotstavimo i riješimo ih. Motivacija pruža vrlo široko polje za istraživanje, otežano time što je njen velik dio smješten u podsvjesnom. Obično nismo baš naročito svjesni onoga što nas prisiljava da učinimo upravo ono što činimo, iako bismo to mogli postati već i kad bismo sami sebe gledali iz blizine, ili kad bi nam netko pomogao da razjasnimo svoju motivaciju.

Motivacija prekriva široko područje ljudskih potreba koje najčešće u sebi sažimaju energije iz prve četiri čakre: sigurnost, uzbuđenje (seks, moć), značenje i potrebu za sentimentalnom vezom.

Ono što je zajedničko svim tim motivacijama bilo bi, da do njih dolazimo iz osjećaja *nedostatka*. Osjećamo da nam nešto nedostaje, pa se toga nastojimo domoći. Pretpostavka je, da će osjećaj ravnoteže ili sreće biti postignut kad pronađemo to »nešto«, što nam nedostaje. Uzimajući ga sa svim njegovim logičnim zaključcima, ishod ovakvog usmjerenja bio je potrošačko društvo. Motivacija koja se temelji na osjećaju nedostatka ne postaje upitnom; ne pitamo se niti jesu li naše potrebe valjane, ili nisu. Naravno, svi imamo one osnovne potrebe kojima se mora udovoljiti, no – kako sam već naglasio – mnoge su od njih narasle sve do točke, u kojoj smo postali umjetni i djelujemo kompulzivno, pod prisilom.

Osjećaj nedostatka nikad se ne može zadovoljiti, već samo nadvladati

Kako se motivacija odnosi prema prihvaćanju? To je vrlo osjetljiv odnos, pa će možda biti potrebno da neko vrijeme odleži u vama, prije no što ga usvojite. Kad ste motivirani da zadovoljite bilo koju od želja što se stvara iz osjećaja nedostatka, u suštini odbacujete sebe, jer pokušavate izbjeći taj osjećaj. Priroda dualističkog iskustva je takva, da nikakva »zadovoljena« količina želje neće biti i zadovoljavajuća, pa se nedostajanje potvrđuje i iznova javlja, umjesto da se

konačno jednom i nadvlada. Pokušaj izbjegavanja tog osjećaja nedostajanja kroz njegovo zadovoljavanje u bilo kojem obliku često nam nije posve očevidan. Pretpostavljamo da djelujemo uobičajeno, mislimo da imamo određene potrebe, racionaliziramo svoje ponašanje, ali je prava istina, da odbacivanjem sebe jedino pokušavamo izbjeći sam osjećaj. Nakon okrivljavanja, pogrešna motiviranost je sljedeće veliko područje koje nas zadržava uz suzbijanje.

Ova vrsta motivacije se u klasičnoj literaturi naziva problemom žudnje. Smatra se da nas zarobljenima drže mnoge naše žudnje. Osloboditi se žudnje, ali ne i zadovoljstva koje nam žuđeno pruža, predstavlja već samo po sebi velik dio našeg oslobođenja. Do oslobađanja od žudnje dolazi prilikom obrade impulsa žudnje integrativnim postupkom, pa nas on više ne može motivirati.

Velik dio naše motivacije je nesvjestan, ali ga možemo postati svjesni ako započnemo rad barem s onim dijelom, kojega smo ipak svjesni. A dok prihvaćamo i proživljavamo te svjesne impulse, počinju se razotkrivati i one naše druge, dublje motiviranosti.

Navest ću za ovo jedan primjer: pretpostavimo da ste usamljeni i depresivni. Ako je vaš uobičajeni odgovor na ovaj osjećaj, ili vam je čak već preraslo u pravu naviku da ga suzbijate jurnjavom za novim odnosima i zabavom, tada vas motivira vaša depresija ili osjećaj, da vam nedostaje sreća. Tražeći načina da izbjegnete depresiju, vi je odbacujete, no time odbacujete i sebe. Integracija ovih osjećaja nije moguća, a na ovaj način nećete se riješiti niti depresije, osim možda samo privremeno. Zatvoreni ste u krug depresije / zabave. Želite li se suočiti s depresijom i započeti s njenom integracijom, ona će postupno nestajati. Vjerojatno neće nestati odmah, jer ste zasigurno već toliko suzbijali osjećaje koji su se zapravo trebali pročistiti, da se taj materijal stigao nagomilati, ali na kraju ćete ipak uspjeti u svom pročišćavanju.

Ista se logika može primijeniti i na sva središta svijesti. Pokušavamo izbjeći nesigurnost, nastojeći se domoći psiholoških i materijalnih sredstava za to. Pokušavamo izbjeći bespomoćnost, jureći za moći i ugledom. Seksualne napetosti izbjegavamo bezumno tragajući za seksom. Svoje osjećaje nedoraslosti izbjegavamo tražeći priznanja. Samo, naši napori u sebi sadrže i naš vlastiti poraz, jer tek potvrđuju i iznova nam vraćaju upravo ono, što toliko nastojimo izbjeći. Pokušaj se sastoji u tome, da jednu krajnost dualističkog iskustva

izbjegavamo bijegom u njegovu drugu krajnost. Integriranje ovih nagona je ono, što će ih na kraju dovesti u ravnotežu.

Kad smo motivirani žudnjom da se riješimo onih tjelesnih uzbuđenja koja nazivamo »patnjom«, također odbacujemo sebe, iako će vam to biti možda nešto teže razumjeti. Naši fizički simptomi odgovaraju našoj psihičkoj neravnoteži, a i našoj emocionalnoj neravnoteži. Stoga su emocionalni problemi povezani sa svim uzbuđenjima, koja doživljavamo u tijelu.

Prihvaćate li tjelesna uzbuđenja, već činite sve što je moguće da biste integrirali psihičku neravnotežu, prikrivenu iza nelagode. Prihvaćanje i proživljavanje patnje dovodi do uravnoteženja energija. Ali kad se toj patnji opirete, time je samo ojačavate, odašiljući joj dodatnu energiju.

Odbacujemo sebe i kad nas motiviraju raspoloženja nesigurnosti, nemira, iritiranosti, i druga slična ovima. Postajemo motivirani za sve vrste neodređenog, samouništavajućeg ponašanja. Jednostavno postanite svjesni svojih negativnih raspoloženja; prihvatite ih, i iskusite. Dopustite da se razriješe, a to znači, nemojte im se opirati, niti dopustiti da vam i nadalje budu glavni motiv.

Shvatite li da ne možete izbjeći negativno, ono će vas prestati motivirati. Prihvatit ćete ga, i time okončati njegov prisilni utjecaj, kojim vas je prisiljavalo na djelovanje.

Zabrinutost

Zabrinutost je stanje u kojem razmišljamo o osjećajima, umjesto da ih osjećamo. Često je pritom prisutna i snažna komponenta okrivljavanja. Zabrinutost uzima vrlo mnogo od naše psihičke energije, na taj nas način i troši, a istovremeno ohrabruje naše ovisničke sklonosti da uskoče i zamijene našu pravu energiju.

Možete i prestati biti zabrinuti, i to tako, da prvo postanete svjesni svoje zabrinutosti oko nečega, a zatim svjesno odbacite misli i okrivljavanje vezano uz ove osjećaje. Prigrlite osjećaje i uđite u njih, ma kako vam to teško bilo. Kad prestanete razmišljati o svojim osjećajima, prestajete i s odbacivanjem samog sebe, jer vam je razmišljanje priječilo da izravno proživite svoje osjećaje. Tako činite prvi korak u njihovu pročišćenju.

Aktivnost / Uzbuđenja

Potrebna nam je uravnotežena količina aktivnosti, uključujući ovdje i fizičke vježbe, kako bi spriječila našu energiju da postane letargična; samo, ponekad se upuštamo u različite aktivnosti ni iz kojeg drugog razloga, no da izbjegnemo sami sebe; ishod toga nam je već poznat – odbacivanje sebe, te suzbijanje. Jednostavan čin neprekidnog bavljenja nečim odvlači našu pozornost na okolinu, što dalje od naše unutarnje svijesti. A budući da tamo nema nekih stvarnih ciljeva, »biti zabavljen nečim« se oblikuje u nama kao stalna i prava prisila. Ili zacrtavamo pred sobom besmislene i nepotrebne ciljeve; postajemo radoholičari. Uranjamo u različite aktivnosti, a kad njihova draž i novina izblijedi, osjećamo da nam je potrebna nova aktivnost. Tada trčimo od jedne zanimacije do druge, no u zbilji bježimo od samih sebe.

Uzbuđenja nas također odvlače od unutarnje svijesti. Pretvaramo se u tražitelje nagona. Zbog snage suzbijanja koju uzbuđenja imaju, naša patnja ili tjeskoba nestaje. Treperimo od ushita. Uzbuđenje može prijeći i u ovisničke cikluse. Neprekidno se nalazimo između vrhunaca ushićenja i dubokih padova kad iscrpimo svoju energiju, pokušavajući se izvući s tog dna, kroz još više novih uzbuđenja. Jer, staro nas više ne uzbuđuje toliko, pa smo prisiljeni potražiti nešto novo; postajemo gotovo očajnički tjerani u svom traganju. Zapravo smo ovisni o glasnoj rock-glazbi, opasnim sportovima, divljim tulumima i sličnom. Sami sebe dovodimo u strahovite opasnosti zbog povišenja adrenalina, i ushita koji nam uzbuđenja pružaju, postajući tako sve više samodestruktivni.

Kad pogledamo suvremeni život, teško ćemo izbjeći zaključku da se velik dio onog toliko uobičajenog frenetičnog kretanja oko nas izvanredno uklapa u ovo, upravo opisano. Stvarno smo izgubili sposobnost da naprosto sjednemo, i ne radimo ništa, a upravo je to ono, što meditacija i jeste; barem naoko. Pokušaj da smireno sjednemo odmah podiže lavinu tjeskoba ili drugih osjećaja, često prikrivenih onim, što nazivamo dosadom. Suočavanje s ovim osjećajima je prva od prepreka na svakom duhovnom putovanju, koju mnogi ljudi nikada ne uspijevaju preskočiti.

Ako je vaš problem prisilna aktivnost ili uzbuđenje, morate shvatiti da su osjećaji koje pokušavate izbjeći ishod vaših suzbijanja iz

prošlosti. Neprekidno daljnje suzbijanje završit će na kraju stagnacijom, i više vam neće moći pomoći nikakva zabava, u ma kojim količinama. Stoga, ne postoji neki drukčiji put da iznova stupite u dodir sa sobom; trebate se početi suočavati s ovim osjećajima, prihvatiti ih i izravno proživjeti.

Ambicija

Ambicija je jedna od najuobičajenijih osobina izdvojenog ega. Osjećamo patnju zbog izolacije, i pretpostavljamo da će ona nestati kad postignemo neki osobni uspjeh, bogatstvo, posjede ili slavu. To je ujedno i suština materijalizma, te još uvijek vrlo često snivan američki san. Ambicija je u našem društvu vrlo prihvatljiva osobina.

Još nas od djetinjstva navikavaju da odbacimo sebe i naše trenutačno stanje, ma kakvo ono bilo, te da želimo više. Ulazimo u trku prema zemlji Nedođiji, ponekad se čak niti ne budeći iz svog ludila.

Ambicija je jedan od akutnijih oblika odbacivanja sebe, jer se velik dio energije troši na postizanje zacrtanih ciljeva. Zatim nam ista ta energija služi da bismo suzbijanjem izgradili zaštitu od naših osjećaja. Postajemo snažno usmjereni na svoje ciljeve, i bez imalo dodira sa svojom nutrinom.

Napominjem da ambicija ne obuhvaća stvaran, težak rad na ostvarenju tih ciljeva; sastoji se u tome, da mi te određene ciljeve naprosto moramo ostvariti, da bismo uopće opstali. Ambicija je ovisnost ega o postizanju zadanih ciljeva. Ego misli da se time uvećava, ako se ciljevi postižu. Tada ciljevi prestaju biti humanistički. Postajemo sebični i izdvojeni. Pa ipak, čini se da je ambicija i dio našeg odrastanja.

Možemo se zavaravati da smo nadišli ambiciju, kad se pomaknemo s mjesta prema ciljevima i ostvarimo ih. No, mi samo prestajemo biti ambiciozni u odnosu na svoje materijalističke ciljeve, postajući sad ambiciozni u odnosu na umjetničko izražavanje, priznanja ili duhovni rast. Za sve navedeno, ambicija ima isti, često spominjani učinak – odbacivanje samog sebe.

Odbacivanje ambicije uključuje posebno učenje; treba naučiti kako da budem sretan upravo ovakav kakav jesam, u ovom trenutku, bez nekih projekcija u budućnost. Sreća proizlazi iz prihvaćanja sveukupnosti života – života, koji bi trebalo proživjeti u svoj njegovoj punini.

Nestrpljivost

Nestrpljivost je drugi oblik odbacivanja sebe, koji gotovo i ne zamjećujemo. Jer, ona podrazumijeva odbacivanje svega onoga, što se događa upravo sada, u ovom trenu. A kako je ono što se događa zapravo naša projekcija, ishod joj je, odbacivanje sebe. Ako ste nestrpljivi, nikada se ne možete nalaziti upravo u trenutku koji se događa, i koji biste trebali proživjeti izravno.

Nestrpljivost je isto što i *užurbanost*. Spoznaja o tome, da većinu svoga života provodimo u jurnjavi za postizanjem ciljeva koje smo zacrtali pruža nam drukčiji pogled na razinu odbacivanja sebe, koja je pritom uobičajena. Biti užurban znači, ne biti opušten; ne prihvatiti ono što se događa. Kad neprekidno žurimo da bismo negdje stigli, postupno gubimo sposobnost da budemo u samom trenutku, a to je jedino mjesto na kojem ostvarenje uopće i može postojati.

Gubitak sposobnosti da se uživa upravo u trenutku u kojem se nalazimo naročito se iskazuje u našim stavovima prema poslu. Ideja o uživanju u radu danas gotovo da i ne postoji. Uživanje u radu postalo je zapravo gotovo i nemoguće, zbog svih oblika pritisaka s kojima se pritom suočavamo; ali opet, koliko je od tih pritisaka, u stvari, naše vlastito djelo?

Iza nestrpljivosti i užurbanosti leže suzbijeni osjećaji ljutnje, nezadovoljstva ili frustracije. Ti nas osjećaji opsjedaju, podsvjesno mislimo da ćemo ih izbjeći samo ako dovoljno požurimo, no neizbježno moramo naučiti, da to naprosto nije moguće.

Sekundarna reakcija

Ako pozorno promatrate sami sebe kad god vas obuzima neko negativno osjećanje, zapazit ćete da se događa nešto, što bismo mogli nazvati »sekundarnom reakcijom«.

Prva reakcija je sam osjećaj s kojim radite – vaš podsvjesni materijal, vaša karma koja izlazi na površinu, a potakle su je na to različite okolnosti s kojima se susrećete. Nad prvom reakcijom nemate nikakav nadzor, i ne biste joj se trebali niti pokušati oduprijeti. Prva je reakcija – reakcija tijela, a nastaje u našim blokiranim čakrama.

»Sekundarna reakcija« je reakcija našeg uma. Postajete uznemireni zbog osjećaja, koji nailaze. Ako osjećate srdžbu, postat ćete još bjesniji i nestrpljiviji zbog produženja vremena, koje vam sad

treba za obradu i nadvladavanje prve rakcije, ili možda zbog same situacije, i slično. Postajete ljuti zbog svoje ljutnje, ali zbog istog događaja možete jednako tako postati i depresivni, ili tužni. Slično tome, postajete prestrašeni zbog straha koji se u vama javlja, tužni zbog tuge, i tako redom. Sekundarnom reakcijom, zapravo u svojoj nutrini reagiramo na svoje osjećaje, i odbacujemo sebe.

Kad si dopustite reagirati na svoje osjećaje, odbacujete sebe zato, jer ne omogućavate slobodno izricanje osjećaja i njihovo probijanje u svjesno. Zato ne može nastupiti pročišćenje. Kad um postane obuzet osjećajima koje zamjećuje, on počinje procjenjivati, pa odlučuje da mu se ne sviđa ono što je zamijetio. Um se tome opire, i ne dopušta osjećajima da dopru do izravnog proživljavanja.

Osim toga, kad se razljutite, a zatim postanete još i dodatno ljutiti na sebe zbog te srdžbe, ova druga ljutnja usmjerena je na vas osobno. Sad se ljutite na samog sebe što ste si uopće dopustili da se razljutite. Pogrešno vjerujete, da možete i morate nadzirati svoje osjećaje, a ljutnju doživljavate kao loš osjećaj zato, jer je i mučan.

Obrada integrativnim postupkom zasniva se na pretpostavci, da nemamo stvarni nadzor nad svojim osjećajima. Oni spontano nailaze i nestaju, dok mi podsvjesno projiciramo i stvaramo svoj svijet. Predati se nepostojanju nadzora nad svojim osjećajima jedan je od suštinskih dijelova vašeg rada na prihvaćanju sebe.

Želio bih biti posve siguran da prihvaćate ovu spoznaju – da se sekundarna reakcija odnosi zapravo na vašu reakciju na vlastite osjećaje, a ne na same izvorne osjećaje. Ne želim time ustvrditi da nemate osjećajne odgovore na događaje, koji vam u životu nailaze. Osjećaji su oni, o kojima učimo kako ih integrirati. Biti bez reakcija, znači dopustiti da se vaši osjećaji spontano pojave i nestanu, a da vi pritom ne reagirate na njih. Prihvatite svoje osjećaje bez pogovora i odabira, te posvjedočite njihovo razvijanje, i to aktivno (a ne pasivno), kroz njihovo izravno proživljavanje.

Pozorno pripazite na svoje osjećaje. Naučite razlikovati između početnog osjećaja i sekundarne reakcije. Budući da nju potiče um, ona se može svjesno nadzirati, pa tu nije uključeno nikakvo suzbijanje. Ova bi tehnika, već i sama za sebe, mogla postati dovoljna da naučite kako prihvatiti samoga sebe.

Ako otkrijete da ne možete baš lako odustati od sekundarne reakcije, primjerice – ako se i dalje nastavite ljutiti na sebe zato što

ste se razbjesnili – tada ipak ovim postupkom obradite i nju. To će je djelotvorno integrirati, jer ste sad svjesni dinamike onoga, što činite sami sebi. Dopustiti da na nas utječe sekundarna reakcija također bi se moglo nazvati i »porazom samog sebe«.

Njegujete li sposobnost da ne reagirate na svoje osjećaje, te im naprosto dopustite da ostanu onakvi kakvi jesu, započet će njihova integracija. Otvarate vrata mogućnostima njihova izravnog proživljavanja, ali i svojoj konačnoj preobrazbi.

Nadzor

Nadzor je veliko pitanje za mnoge, jer je povezan sa samostalnošću osobe i njenim samopoštovanjem, te središtem Moći. Osjećamo da volimo imati nadzor nad svim onim, što se događa. A kad stvari izmaknu nadzoru, postajemo tjeskobni.

Područja koja bismo željeli nadzirati mogla bi se u grubo podijeliti na unutarnje osjećaje i vanjske okolnosti. Većina se ljudi usmjerava na nadziranje vajskih okolnosti, no time zapravo pokušava utjecati na ono unutar sebe.

Izvana gledano, pokušavamo nadzirati sve ono, što se ne uklapa u naše mentalno viđenje o tome, kako bi stvari trebale izgledati. To zatim završava u odbacivanju sebe, jer kao što smo već rekli, percepcija onog vanjskog uvijek je, u stvari, naša projekcija; a odbacivati svoju projekciju znači, da odbacujemo i sebe. Ljudi kojima je potreban visok stupanj nadzora nad okolinom uvijek suzbijaju, i osjećaju se ugroženima čim događaji počnu otkrivati svoju suzbijenu energiju.

Iznutra, teško je prihvatiti da nemamo pravi nadzor nad svojim osjećajama, raspoloženjima ili žudnjama. Pokušavamo nadzirati svoje osjećaje jer su puni bola ili nisu usklađeni s našim sustavom uvjerenja, s našim konceptima, viđenjem samog sebe te postavljenim ciljevima, iako su svi zapravo samo uvjetovana stanja uma koja nam onemogućuju pristup doživljavanju samih sebe onakvima, kakvi uistinu i jesmo.

Odbacujemo se kad nastojimo nadzirati svoje osjećaje. Odbacujemo se kad cenzuriramo svoje osjećaje, misleći da bismo određeni osjećaj trebali imati ili ne, ili na neki drugi način pokušavamo osigurati nadzor nad vanjskim okolnostima ili ljudima.

Na kraju, mjera naše potrebe da nadziremo oboje – i ono izvana, i ono u nama – vrlo dobro ocjenjuje i mjeru naših ovisnosti. Jer, ovisnim je ljudima potrebno da osjećaju, kako ipak mogu nadzirati svoje ovisnosti. Pritom do ovisnosti može doći samo na određenim područjima. Lako je zavarati samog sebe ili druge mišljenjem da niste ovisni ni o čemu, iako ste u stvari posve ovisni o nekoj stvari: o nekoj određenoj imovini, o osobi ili viđenju samog sebe, na primjer. Mnogo puta smo posve nesvjesni vlastite ovisnosti, već i zbog njena velikog značaja koji za nas ima.

Prosuđivanje

Uobičajeno je da svoje percepcije i osjećaje prosijavate, pročišćavate kroz neku vrstu procjenjivačke mreže. Za nešto pretpostavljamo da je dobro, a nešto drugo loše. Naučili smo prosuđivati uglavnom zahvaljujući svojim instinktivnim nagonima za opstanak, no ta se sklonost prenosi i na one stvari, nad kojima se ne nadvija nikakva opasnost po naše preživljavanje, iako nam se, zbog našeg sustava uvjerenja, neke takvima i mogu učiniti.

Kad god razvrstavamo stvari kao dobre ili loše, u suštini odbacujemo sebe, jer već i sama aktivnost uma prilikom razvrstavanja blokira izravno proživljavanje. Pritom nije važno da li smo za nešto prosudili da je »dobro«; jer, smo izravno proživljavanje uspkos tome već spriječili.

Kad neku stvar procijenimo kao dobru, bilo da se pritom radi o vanjskom ili unutarnjem događaju, tada potvrđujemo njenu dualističku prirodu, a sebe pripremamo za njenu suprotnost, za komplementarno »loše« iskustvo. Time potvrđujemo svoju ovisnost.

Prosudbama također potvrđujemo i ojačavamo svoje izolirano ja. Obično prosuđujemo za svoje vlastito dobro. U našoj je kulturi to posve neupitno, no povećanje vlastite izdvojenosti mogli bismo izbjeći povećanjem svog osjećaja »ja«, u koji bismo uključili i ostale.

Prosuđivanje, procjenjivanje i uspoređivanje, sve je to zasnovano na osjećaju izdvojenog ja. Izdvojenost nas odvodi u uvjerenje da se trebamo boriti, samo da bismo preživjeli. Osjećaj izdvojenog ja ujedno je i osnovno pogrešno shvaćanje, koje obrađuje većina duhovnih vježbi.

Koncepti (shvaćanja) / Očekivanja

Koncepti i očekivanja počinju djelovati uvijek kad se u nama rađa ideja o tome, kako bi nešto trebalo izgledati, umjesto da to prihvatimo onakvim, kakvo već jest. To se obično odnosi na uvjete u vanjskom svijetu, no ovakva pogrešna shvaćanja zadržavamo jednako tako i o svom unutarnjem životu. Osjećamo da bismo uvijek trebali biti sretni, pa odbacujemo sebe kad smo nesretni.

Tako naša shvaćanja – umjesto da nam pomažu – u zbilji oblikuju naše granice. Isključujemo stvarnost zato, jer ne odgovara našim već ranije zamišljenim pretpostavkama. No, život je spontan i neprekidno se mijenja; zato se naši koncepti nikada ne mogu održati, pa počinjemo odbacivati sam život jednostavno zato, jer se ne uklapa u sve ono što poznajemo, ili očekujemo.

Dakle, ako smo duboko urasli u svoja shvaćanja, postajemo ukočeni i nepokolebljivi u njima, i u svom ponašanju. Postajemo uski, nezanimljivi onima oko nas, jer neprestano analiziramo sve što vidimo, hoće li to za nas biti dobro, ili loše. Usredotočeni smo na sebe, umjesto na stvarnost.

Koncepti se uvijek temelje na ovisnostima. Na primjer, ovisni ste o pitanjima vezanim uz prvo središe svijesti Opstanak, pa će se vaša shvaćanja ticati sigurnosti. Osjećat ćete da morate »posjedovati« stvari koje vam služe kao zaštita pred opasnošću što vam prijeti od neimaštine. Vaša je sigurnost usko vezana uz posjedovanje raznih predmeta. Postajete užasnuti i pri pomisli da biste ih mogli izgubiti, i opsjednuti njihovim posjedovanjem.

Viđenje samog sebe

Shvaćanja koja se tiču treće čakre, Moći i nagona za značenjem, oblikuju posebnu vrstu *viđenja samog sebe*. To je i osnovni ego-koncept koji se ponešto otežano prepoznaje, jer je toliko često smješten u podsvijesti. Oblikujemo mentalna mišljenja o sebi, i o onome kakvi bismo trebali biti, a odbacujemo svaki onaj dio sebe koji tome ne odgovara. Viđenje samog sebe odvodi nas na put stavljanja krinki i maski, koje toliko rado nosimo pred drugima.

Utjecaj viđenja sebe može se osjetiti na svim osnovnim razinama. Osjećamo da bismo morali biti snažni, pa se odbacujemo kad utvrdimo da smo slabi. Zatim se osjećaji slabosti suzbijaju, ne dopušta im

se da postoje i pronađu svoju integriranu ravnotežu. Stvaramo neurotičnu potrebu za time da budemo snažni, da uravnotežimo suzbijeno, ali usprkos tome podsvjesno osjećamo svoju slabost. Osim toga, stav o sebi vrlo točno utvrđuje što to znači biti čvrstog ponašanja, a što znači biti slabić, iako se to razlikuje od pojedinca do pojedinca, a ovisno je i o kulturi u kojoj on živi.

Slično tome, naše viđenje sebe može započeti sa zahtjevom postavljenim sebi, da moramo biti nadmoćniji od ostalih. Tada suzbijamo, potvrđujemo i zadržavamo svoju potčinjenost. Možemo misliti da smo nadmoćni zbog bilo kojeg od niza razloga – zbog onoga što posjedujemo, ili naših sposobnosti, društvenog identiteta, sposobnosti za ljubav, zbog svog svetačkog života, ili uspjeha.

Naš stav o sebi može nas naročito ograničavati kad pokušavamo utvrditi ciljeve svog osobnog rasta. Mislimo da bismo uvijek trebali biti sretni i uspješni, pa suzbijamo vlastitu zamijećenu nesreću i neuspjeh. Time onemogućujemo slobodno protjecanje energije. Ograničavamo svoju sposobnost uočavanja onoga *što jest.*

Za one što tragaju za duhovnošću, velika je zamka učestalo mišljenje »Ja ću uvijek biti preplavljen ljubavlju«. Jer, kad nismo obuzeti ljubavlju, osjećamo se kao da smo doživjeli neuspjeh. Ljubav postaje obična usiljena sentimentalnost, koje se oslobađamo čim je iskusimo kao dopunu. Problem se nalazi u tome, da je naša ideja koju imamo o ljubavi, samo još jedna konstrukcija našeg uma; to nije prava ljubav. Ne kažem to stoga, da biste se vi koji tako osjećate oneraspoložili. Radi se samo o tome, da vi sami, kao oni koji ste obuzeti duhovnim vrijednostima uvidite, koliko je lako upasti u naviku odbacivanja samog sebe ili prosuđivanja svojih osjećaja, a zatim postajati sve uznemireniji kad razotkrijete u sebi negativnosti za koje mislite da ih ne biste trebali imati. A to nije ništa drugo, no suzbijanje; vidio sam dosta »duhovno« razvijenih ljudi, koji su nastavljali odbacivati sebe čak i kad su se godinama kretali u duhovno nastrojenim krugovima. Ishod je bio taj, da nisu nimalo napredovali; postali su pravi hipokriti misleći da »vole«, iako su neprekidno odašiljali upravo suprotne poruke svoje suzbijene podsvijesti. Oni se pokušavaju prilagoditi idealu duhovnog, ali samo na onoj razini, do koje su uspjeli doprijeti.

Kad god pokušavate biti slični bilo kome ili bilo čemu, ma kako lijepom ili uzvišenom – odbacujete sebe. Pokušavate se ugurati u kalup nečega ili nekoga drugog, a to nikada ne uspijeva. Ako je osoba

kojoj se divite uistinu velika, zasigurno nije postala takvom oponašajući bilo koga drugog, već time, što je ostala svoja. Biti »svoj« je upravo to o čemu i govorimo, ne pokušavati se prisiljavati na usklađivanje s konceptom koji nam je nametnuo vlastiti um.

Time se kao pravi problem pojavljuje potreba, prepoznati samog sebe i ono što stvarno jesmo, a ne prepoznavati ono, što nam nameću naša viđenja. To je samo drugi način opisivanja prirode duhovnih traganja. Koncepti viđenja samog sebe dio su naše podsvjesne mentalne uvjetovanosti. I dok nastavljate sa svojim naporima da shvatite ono što zapravo i niste, na površini će se pojaviti neka druga uvjetovanost, koju će također trebati oslobađati.

Integrativni postupak oslobađa vas svih koncepata koji vas sputavaju. Početak rada s bilo kojim od negativnih osjećaja, kojega postanete svjesni, postupno vas dovodi do onih shvaćanja koja se nalaze ispod. Možete povući končić na bilo kojem mjestu, i na kraju će se ukazati i razjasniti cjelokupni obrazac.

Poistovjećivanje (identifikacija)

Identifikacija nalikuje viđenjima samog sebe. Jer, ona se tiču zamišljenih ili stvarnih osobina koje uzdižu i štite ego, dok se pojam »identifikacije« – kad se koristi za sebe – odnosi na pokušaj da oslobodimo sebe, i to udruživanjem s nečim ili nekim izvan nas. A to nešto može biti gotovo sve – neka organizacija, osoba, ideja, svrha, karijera, uloga, umjetničko djelo ili neka imovina.

Iako je većini od nas vjerojatno dobro poznat koncept identifikacije, to je još uvijek jedan od najuobičajenijih načina odbacivanja sebe. Izjednačavamo se s nečim zato, jer želimo pobjeći od sebe. Pokušavamo izbjeći patnju koju osjećamo; ili još točnije – patnju zbog odvojenosti, usamljenosti ili praznine koja u nama vlada. Nešto nas tjera da pronađemo značenje u sindromu poistovjećivanja, samo – u tome nikada ne uspijevamo.

Kad nas privuče nešto izvan nas, osjećamo se većima no što jesmo. Više ne moramo voditi računa o sebi i svojim unutarnjim patnjama. Vjerujem da se tada događa i prijenos energije, te se ovisnički hranimo predmetom našeg poistovjećivanja, čak i kad smo ga sami stvorili. Primjeri za to bili bi, naša privrženost nekom od udruženja, grupa ili čak i vlastitom malom poslovnom carstvu; svako od njih

ima svoju zasebnu egzistenciju kao jedinka s vlastitim energetskim potencijalom i sponama.

Poistovjećivanje izgrađuje lažan osjećaj vlastitog značenja, a odnosi se na središte Moći. Govorimo: »moja« žena ili muž, »moja« karijera, »moja« kuća, »moje« spoznaje. Sve ono što na bilo koji način prijeti ovim ciljevima, doživljava se kao napad na nas same. Ako netko kritizira vaš rad, osjećate se napadnutim. A ako neki posao ne uspije, doživljavamo kao da nismo uspjeli mi ssmi.

Poistovjećivanje završava odbacivanjem sebe, jer kad god se poisovjećujemo s nečim, pokušavamo zapravo pobjeći od sebe. Pritom također odbacujemo i sve što je izvan predmeta s kojim se poistovjećujemo. A budući da obično strahovito projiciramo na sve ono što je iz toga isključeno, ma što to bilo, iznova odbacujemo sebe. Ovo može dovesti i do ekstremnih oblika ponašanja kakvo je rasizam, kod kojega se vlastite unutarnje negativnosti projiciraju na grupu, koja se napada i odbacuje.

U početnim stupnjevima poistovjećivanja, moguće je osjećati pravu euforiju koja može zatamniti objektivnu svijest o razvijanju ovisnosti. Euforija postaje utoliko veća, ako je netko dosad vodio besciljan život, jer mu se sad čini da je konačno pronašao nešto, što daje značenje njegovu životu. Dualističko iskustvo, koje ga pritom očekuje, još se ne osjeća.

Jer, upravo ono i jeste glavni problem kod poistovjećivanja; tek se na kraju pokazuje, koliko je izrazito dualističko. Vezani smo i ovisni o predmetu s kojim smo se poistovjetili, i bojimo se da ćemo ga izgubiti. Stvorit ćemo vlastito negativno iskustvo, na isti način na koji smo stvorili i pozitivno. Vezali smo se uz taj objekt, a naš se rast zaustavlja i miruje. Odbacivanje sebe se ipak nastavlja, jer se ne suočavamo sa sobom, onakvim kakvi jesmo; pokušavamo izbjegavati sebe, stapajući se s predmetom s kojim se poistovjećujemo.

Jednom kad postanete svjesni mehanizma poistovjećivanja, moći ćete ga otkriti i u sebi. U ovom stupnju ga morate smatrati ovisnošću. Prekid s poistovjećivanjem povlači za sobom i patnju, jer ćete se osjećati kao da gubite dio samog sebe. Osjećate se izgubljenim i praznim. Raniji negativni osjećaji koje ste suzbijali poistovjećivanjem, odjednom naviru na površinu. Valja ih sve obraditi integrativnim postupkom, kako biste konačno uspostavili potrebnu ravnotežu.

Pojam »identifikacija« (poistovjećivanje) također opisuje i sklonost, da o sebi razmišljamo kao da smo isti kao i naše osjećaje – i one pozitivne, i one negativne. Cilj duhovnih vježbi ili terapije oduvijek je bio, prekinuti ovu emocionalnu identifikaciju. Paradoksalno, jer tek tada posjedujemo vlastite osjećaje, iako se više s njima ne poistovjećujemo. Osjećaje doživljavamo kao da stižu iz našeg nižeg Ja, dok istodobno naš osjećaj identiteta prelazi u više Ja.

Usmjerenost na budućnost / Nada

Naša je kultura oduvijek ohrabrivala vjerovanje i djelovanje u pravcu nadanja, ideala i ciljeva. Ponekad uistinu postoji stvarna potreba za poboljšanjem uvjeta, no ako neprekidno sanjarimo o budućnosti, postaje očevidno da zapravo želimo izbjeći sadašnjost. Neugodna se sadašnjost izbjegava sanjarenjem o budućnosti, pa čak i kad nas motivira ono, za što možemo biti uvjereni da su najviši ideali koji uopće postoje.

Također je moguće sanjariti o tome, koliko bi *strašna* budućnost mogla biti, što posve otvara prostore našem strahu. Stvar je u tome što smo odlučili usmjeriti se na budućnost samo zato, da bismo pobjegli od sadašnjosti koja se sastoji od svih naših osjećaja, takvih kakvi već jesu.

Nada vas udaljuje od trenutka u kojem se nalazite

Određena vrsta snage mogla bi se izvući iz sanjarenja i nadanja vezanih uz budućnost. Imate li pred sobom neki značajan cilj, možete izdržati i teškoće koje bi vas inače posve onesposobile. No, upravo vas nada tjera naprijed. Moguće je otrpjeti bijedu života, jer mislite da radite za nešto što će vama, ili čak i nekome drugom u budućnosti donijeti sreću. Međutim, snaga koja izvire iz nadanja je lažna snaga, nastala možda više od *napetosti* nego iz usredotočenosti na nešto.

Stvaranje navike korištenja ove vrste energije dovodi nas do neprekidne usmjerenosti na budućnost, te do nesposobnosti da budemo sretni sada, u ovom trenutku. Postajemo »zarobljeni u vremenu«, i uvjetovani na to, da za ispunjenjem tragamo jedino kroz očekivanja i u budućnosti. Postajemo nemirni, neprekidno ovisni o toj djelatnosti, uvijek zamišljajući da se željeno ispunjenje nalazi odmah

tu, iza ugla; no, usmjerenost na budućnost nikad nam ne dopušta da uistinu doživimo zadovoljstvo (ili patnju) u ovom trenutku. A kad konačno i stignemo u tu svoju toliko sanjanu i očekivanu budućnost, opet razmišljamo o sljedećem cilju u budućnosti, pa nam sadašnjost iznova ostaje promašenom. Privrženost budućim ciljevima, idealima i nadama toliko nas prožima, da postaje naše područje neprestanog otkrivanja sebe. Pronalazimo uvijek nove ciljeve kojima se predajemo, a koje ranije nismo zamjećivali.

Pa ipak, mogu naići i ona vremena u kojima se i potrebno osloniti na nadanje, kako bismo ih uopće prebrodili; oduzeti sebi ili drugima svaku nadu moglo bi biti besmisleno, a često i okrutno. I dok se tako u stvari bavimo odbacivanjem samog sebe, zahtijeva se nježnost i procjena, da ne bismo prekoračili točku svoje tolerancije.

Usmjerenost na prošlost / Idealiziranje

Živjeti u prošlosti, razmišljati o tome koliko su prošle stvari bile dobre ili loše, vezati se uz ljude ili situacije iz prošlosti – sve su to putevi koje koristimo da bismo blokirali svoju svijest o sadašnjosti. Izuzet ćemo proživljavanje prošlih događaja, da bismo ih integrirali. U tom slučaju, sa sadašnjim osjećajima radimo na nekom prošlom događaju, a to su često isti oni osjećaji koje smo suzbijali u trenutku, kad se događaj odigravao.

Ako neprestano razmišljamo o ugodnim vremenima i trenucima iz naše prošlosti, izbjegavamo sadašnjost; ponekad ova motivacija može biti i još suptilnija. Obično je ugoda, koju smo doživjeli u prošlosti, ipak bila dualističke naravi, samo što smo u vrijeme našeg doživljavanja suzbijali njenu negativnu stranu. No, ona je ostala u nama, i stalno izvire na površinu kroz naše misli, koje nas bez prestanka vraćaju tom proteklom doživljaju. Ne uviđamo da se time želi pročistiti naša podsvijest, te se i nadalje bavimo pozitivnim dijelovima tog iskustva, koji su bili projicirani. Suzbijanje je pritom zadržano. Sve se ovo događa kad idealiziramo nekoga iz svoje prošlosti; roditelja, partnera, ili dijete koje smo proglasili »svetim«. Privučeni smo toj projekciji, i izbjegavamo se suočiti sa svojim pravim osjećajima.

Trauma

S vremena na vrijeme otkrivamo, da ne možemo zaboraviti neke negativne, traumatične događaje iz svoje prošlosti. Zadržavamo se na tome što se dogodilo, oživljavamo ih i ograničavamo svoju spontanost upornim razmišljanjem o tom događaju. To se može dogoditi žrtvama zločina, zlostavljanja ili napada, koje su pretpjele dubok psihološki šok ili patnju.

Trauma je, u stvari, suzbijanje u kojem se osjećaji nehotice odbacuju, blokirajući tako oslobađanje energija. Čini se da je ovaj mehanizam dio naše instinktivne obrane. Rad s traumatičnim reakcijama oduvijek se nalazio u žarištu tradicionalne psihoterapije. Trauma nastaje zbog patnje uključene u događaj, s kojom se nismo suočili i proživjeli je. Umjesto toga, zadržavamo se u umu, neprekidno se događajem baveći u mislima. U tome ima i ironije, jer bi nam naše misli trebale biti štit od vlastitih osjećaja. I iako smo u mislima stalno zabavljeni događajem, osjećaji nisu integrirani, već nas počinju progoniti. Nema drugog načina da se traumatični osjećaji pročiste, osim onoga, da im se prestanemo opirati, te ih iskusimo, dakle, da učinimo ono što smo izbjegli kad nas je događaj zadesio.

Prestanak opiranja traumatskim osjećajima dovodi do integracije. Morate pozorno pratiti način na koji odbacujete i opirete se svojim osjećajima; naprosto im dopustite da postoje, da prođu kroz svoj vlastiti ciklus, te da se konačno i oslobode.

Pokušajte uočiti razliku između svojih misli i osjećaja. Vrlo često se u mislima javlja i vrlo snažna komponenta krivnje. A to je sve što je uopće i potrebno, da bi se spriječilo prihvaćanje. Tada ostajete nesposobni za pročišćenje osjećaja, dok oni ostaju i nadalje zarobljeni u vašem energetskom tijelu.

Traženje razumijevanja / Traganje / Analiziranje / Razmišljanje

Traženje nečijeg razumijevanja može vas spriječiti u izravnom proživljavanju vlastitih osjećaja, pa se stoga može smatrati i odbacivanjem sebe. Većina ljudi toga nije svjesna. Misle, da tražeći razumijevanje, počinju bolje razumijevati i upoznavati sami sebe, te da će se tako bolje suočiti sa svime što im budućnost nosi. Ishod je neprekidna mentalna aktivnost, poznata i kao razmišljanje.

Obuzetost mislima oduvijek se smatrala preprekom na putu do duhovnog prosvijetljenja, ili do mentalnog i emocionalnog zdravlja,

ako vam se više sviđa da tako gledate na to. Prvenstveni cilj meditativnih disciplina je smirenje uma, a ne pronalaženje raznih odgovora. Kad se um smiri, odgovori će stići i sami, no to neće biti odgovori uma. Um nikada ne može nadrasti ono što je poznato, a poznato nam ne pruža ono, što trebamo.

Drugim riječima, kad je um smiren, može doći do izravnog proživljavanja. Nalazimo se upravo u trenutku koji doživljavamo, pa odgovori nailaze spontano.

No, ima ovdje ponešto, što bi trebalo dobro shvatiti. Ključ je u ispravnom korištenju uma i razuma, a ne u njihovoj zloporabi. Trebamo razumjeti način rada svojih energetskih sustava, a to uključuje i spoznaju njihovih granica. Na kraju bismo trebali postati svjesni svojih obrazaca, uvjerenja i motivacija. Potrebno je spoznati kako pristupiti svojim problemima, i kako raditi na sebi.

Jer, zloupotrebljavamo svoj um kad tragamo za onim odgovorom, koji će iznenada sve staviti na svoje mjesto. Takvog odgovora nema, i neće sve uvijek biti u redu. Zatim, dolazi i do integracije. Pretjerano analiziranje postaje i naša čvrsta obrana, i naš bijeg od nje.

Bijeg od stvarnosti / Dosada

Kad uronite u djelatnosti sa svjesnom ili nesvjesnom namjerom izbjegavanja osjećaja, zapravo pokušavate bježati.

Za taj bijeg nam može poslužiti bilo što. Najvidljiviji je način zabava: televizija, filmovi, vijesti, radio, knjige i glazbeni proizvodi svih vrsta – sve ono, što nam u izobilju nudi naša kultura. No, pobjeći se može i u svoj posao, u seks, mijenjanje partnera, humanističke ciljeve, umjetnost, u bilo što. Pritom nije sama djelatnost ono, od čega se bijeg sastoji, već je to način, na koji se njome služimo.

Svakako, s vremena na vrijeme svi mi osjetimo posve razumljivu potrebu da pobjegnemo od pritisaka svakodnevne rutine. Kad je takav bijeg svjestan i umjeren, nema nikakvih posljedica. No, o odbacivanju sebe počinjemo govoriti kad se takav bijeg od stvarnosti pretvori u pretjeranu i prisilnu potrebu.

Dosada je jedan od onih osjećaja, od kojih obično nastojimo pobjeći. Ona je tek maska velikom broju negativnih osjećaja koji se dosadom samo prikrivaju: na primjer, tjeskobi, depresiji, seksualnoj frustriranosti, te strahovima svih vrsta. Kad na dosadu reagirate

pokušajem bijega od nje, odbacujete sebe. Nastavljate suzbijati negativne osjećaje, koji se nalaze tik iza dosade. No, ona je i znak, da se upravo u tom trenutku odvija neko veliko suzbijanje.

Dosada se često pojavljuje u meditaciji, ili prilikom vježbi disanja. To znači, da tada uznemirujete suzbijene energije, pa se podsvjesno želite od njih obraniti dosadom. Ne dopustite da vas dosada pobijedi, nego vi izmijenite nju. Obrada dosade integrativnim postupkom može donijeti svoje plodove; omogućava da se dopre do onih osjećaja, koji su se njome prekrivali. No, ne trebate zbog toga osjećati niti prisilu, misleći da se onda niti ne treba baviti bilo kojom djelatnošću, kad ćete ionako završiti bježeći od nje. Stoga pokušajte u tome zadržati umjeren i uravnotežen okvir djelovanja.

Dobro bi bilo upitati se, bavimo li se nekom djelatnošću zato da bismo u njoj pronašli sreću, ili da bismo izrazili sreću koju iznutra, u sebi osjećamo. Najčešće je malo od onoga što radimo takve vrste, da bismo mogli ustvrditi kako izražavamo sreću. Stoga ostajemo u zamci dualističkog svijeta, zaboravljajući onu duhovnu istinu, da sreća mora doći iznutra, kroz pomirenje i nadilaženje dualnosti.

Ovisnost o tvarima

Alkohol, droga, pušenje ili hrana su sve češći i napredniji oblici bježanja. Ovisnički krug pruža psihičku energiju, koja se koristi za održavanje suzbijanja, ali i onu, koju trebamo naprosto zato, da bismo uopće djelovali. U to stanje stižemo zbog našeg uobičajenog bijega od stvarnosti. Neprekidno okretanje od samih sebe izgrađuje u nama blokade koje nas udaljuju od vlastitih izvora energije; ishod toga su snažno i ekstremno odbacivanje sebe, te stvarna ovisnost o tvari, koju smo odabrali.

Energija, kojoj dobivamo pristup zahvaljujući ovisničkom krugu u koji ulazimo, može se podijeliti na dvije osnovne vrste: onu koja izvire iznutra, i onu izvana.

U svim oblicima zloporabe bilo koje od navedenih tvari, omogućen nam je pristup unutarnjoj energiji. Međutim, ono što unutra nalazimo ima narav pričuvne energije. Iskorištavamo svoje pričuve, i na kraju završavamo psihički i fizički posve iscrpljeni. Ovisnost o alkoholu, isto kao i nezakonite ili od strane liječnika preporučene droge i lijekovi bujaju u našoj kulturi, iako pritom mnogi ne misle da

su ovisni, jer je razina koju dnevno troše tek nešto viša od uobičajene. Piju, ili se drogiraju samo u »društvu«. Popijete li tek jedno ili dva pića uvečer kad stignete kući s posla, možda ćete se bolje zamisliti nad time, da li se to (ili još možda nije) već pretvorilo u ovisnost.

U drugim oblicima ovisnosti, energiju tražimo izvan nas samih. Nalazimo je u moći, ili seksualnim ovisnostima, primjerice, posvuda gdje su uključeni i drugi. Ovisnost o romantičnoj vezi je posebna vrsta ovisnosti, kad u drugome tražimo energiju onih osobina, koje smo u sebi blokirali sami.

Sve ovisnosti imaju jednu te istu varljivu osobinu. Mislimo da iz ovisnosti izvlačimo korist za sebe jer se osjećamo opuštenijima, ili djelotvornijima kad smo na vrhuncu. Zaboravljamo da krugu iste te ovisnosti također pripadaju i duboki klanci, nastali između tih vrhunaca.

Odnosi

Romantične veze mogu također biti djelotvoran oblik odbacivanja sebe. Moguće je pobjeći od samog sebe u novinu i uzbuđenje neke tek započete romanse, napuštajući je čim se to uzbuđenje istroši. Ovaj oblik odbacivanja sebe i žudnje za vezom u našoj se kulturi pretvorio gotovo u epidemiju. Naravno, ne kažem time da ne bi trebalo ulaziti u ljubavnu vezu. Potreba za vezama svih vrsta naša je izvorna i opravdana potreba. No, kad se romantičan odnos počinje koristiti za bježanje od sebe, tek se tada počinje pretvarati u odbacivanje sebe. O ljubavnim ćemo vezama kasnije govoriti mnogo više, i u pojedinostima.

AKTIVIRAJTE SVOJE SREDIŠTE SRCA

Svi mi patimo od mnogih gore spomenutih oblika odbacivanja sebe. Ponekad ćemo na mnogim od tih područja biti i pošteđeni, ali ćemo zato posve odbacivati sebe na onim drugima. To se događa tamo, gdje sebe branimo od samih sebe. A to je ujedno i ono, što nam onemogućuje probijanje naših pravih puteva, koje smo si do sada zatvarali sami.

Prihvaćanju sebe treba pristupiti polagano. Radite redom na svakom pojedinom od navedenih područja. Pripazite pritom da, dok se uspijevate prihvatiti na jednom, ne prenostite odbacivanje sebe na neka druga područja.

Prestati s odbacivanjem sebe zahtijeva najveću zamislivu hrabrost. Jer, uistinu se približavate poslu vašega života, za koji će vam biti potrebna sva snaga koju možete prikupiti. Međutim, sad to već znate – glavni posao koji tek treba obaviti je, prihvatiti samog sebe.

Hrabrost za suočenje s vlastitim pravim osjećajima donijet će vam prvo svjetlo ljubavi prema sebi, rođenje pravog i iskrenog samopoštovanja. Ljubav prema sebi stiže iz središta Srca, a možete ga nastaviti aktivirati usredotočivši se na njega i dišući u Srce tijekom čitavog razdoblja prihvaćanja sebe, i svojih osjećaja. Znajte da ljubav prema sebi ne ovisi ni o kojem objektu. Ovisi samo o vašem prihvaćanju sebe i drugih, koji su odraz vas samih.

Ljubav prema sebi može postojati i dok prihvaćate bilo koje od vlastitih negativnih stanja. Ili, još točnije, ona će se javiti još *dok se vi suočavate* s tim stanjima. Znat ćete, da to što radite ima onu pravu vrijednost, vrijednost koja će uz vas ostati zauvijek, dok god živite. Izgrađujete svoje duhovno tijelo, a ono je jedino koje uzimate sa sobom kad napuštate ovu zemlju.

I dok će vaše poštovanje samoga sebe rasti zbog hrabrosti koju iskazujete u suočavanju sa sobom, cijenit ćete više i druge, jer se tu radi o produžetku vašeg vlastitog poštovanja prema sebi. Jednako tako, porastom vaše ljubavi prema sebi rađa se i vaša ljubav prema drugima – ona prava ljubav. Prava se ljubav ne može misliti, ne možemo se na nju prisiliti, niti je možemo svojom maštom pretvoriti u zbilju; ona nailazi jedino zahvaljujući našem prihvaćanju.

Ulazim u izravno proživljavanje svojih osjećaja. Razumijem da se u cijelosti moram suočiti sa svime što sam u prošlosti izbjegavao, da bih dospio u ravnotežu. Proživljavam osjećaje iza svojih ovisnosti i prisilnih djelovanja. Ulazim u svoje osjećaje tijekom meditacije, promatrajući svoju točku tolerancije.

8. IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE

Kad se konačno oslobodite odbacivanja sebe, završavate s mentalnom djelatnošću koja se dosad uplitala u jasna viđenja kako vaših unutarnjih, tako i vanjskih događaja. Počinjete prihvaćati sebe, a podrazumijeva se da vaš um naizgled postaje providan; još je ovdje, ali budući da je smiren, možete vidjeti i kroz njega. Vaša percepcija nije više njime obojena. Ulazite u izravno proživljavanje.

Ono što sad možete proživjeti jasno i izravno, ima narav energije onoga, što smo dosad nazivali osjećajima i osjećajama. Obrasci energije i razmjene čine naše postojanje. Kad se otvorite energiji, otvarate se i životu. Izravno proživljavanje postaje moguće, jer ste ušli »u trenutak«. To je stanje do kojeg se dolazi kad um prestane sa svojim djelatnostima, vezanim uz odbacivanje sebe. A do tada, uvijek postoji osjećaj za vrijeme, gledali mi unaprijed ili unazad. Um je onaj, koji stvara vrijeme. Ući u trenutak znači. stoga, da um više nije vezan uz svijest o vremenu, već je zadovoljan i onim susretima sa životom koji se odigravaju upravo sada. Nema opiranja ili želje da se pobjegne od onoga *što jest.*

Upravo tada integracija stvarno i započinje. Integracija znači da je um prihvatio, a da se vi sami nalazite upravo u ovom trenutku s vašim osjećajima i iskustvima. Biti u trenutku završna je točka svih psiholoških, duhovnih ili pravih religioznih učenja. Naziva se još i sljedećim imenima: vrhunac iskustva, kozmička svijest, samorealizacija, ili Božja svijest, no sva se ova imena odnose na iskustvo onog vječitog »Sada«.

Trenutak je do krajnosti jednostavan, a upravo stoga nam i može vrlo lako pobjeći. U trenutak možete ući u svako doba, odbacujući djelatnosti uma kojima vas tjera na odbacivanje sebe, želeći neprekidno

istraživati, prosuđivati, uzbunjivati i izbjegavati. Trenutak je stanje svijesti, novo osjećanje, i ne podrazumijeva da biste trebali prekinuti sa svojim pripremama za budućnost; samo traži, da ne živite u budućnosti. Budite oprezni, kako ne biste pomiješali pojmove »živjeti u trenutku« i »živjeti *za* trenutak«. Jer, to bi vas vjerojatno moglo dovesti i do toga, da postanete neodgovorni, popustljivi prema sebi, ili da se posve prestanete zanimati za prava drugih ljudi, onih koji vas okružuju.

UĐITE U OSJEĆAJ

U osjećaje se ulazi tako, da ih zadržavamo u svojoj svijesti bez imalo opiranja, te ih u cijelosti proživljavamo, ne pokušavajući pritom utjecati na njih na bilo koji način. Dopuštamo pojavljivanje prirodnog protoka energije osjećaja. Ako osjećaje izbjegavamo ili im se opiremo, oni se suzbijaju. Jednostavnim ostajanjem u trenutku sa svojim osjećajima, omogućavanjem da *budu* ovdje, ma koliko to bilo potrebno, oslobađamo emocionalni naboj. To se može učiniti ili u aktivnosti, ili meditacijom. Jer, dopustiti osjećajima da postoje bez pružanja ikakva otpora, kao krajnji ishod ima upotpunjivanje njihovog energetskog ciklusa.

Uđite u tjelesno proživljavanje osjećaja, u trenutak

Ući u bilo koji osjećaj znači – obratiti pozornost na događaje u tijelu, dakle tamo, gdje se nalazi i podrijetlo svih osjećaja. Umom usmjerenim prema prihvaćanju osjećaji se mogu uočiti jasno i osjećajno. Moći ćete osjetiti svoje tijelo u dubinama, do kojih vam nikada do sada nije bilo moguće doprijeti, jer ste još odbacivali sebe. Prihvatite osjećaj. Otvorite mu se. Proživite ga bez pružanja otpora. Dopustite da budete *bez izbora* s obzirom na to, želite li imati taj osjećaj, ili ne želite. Ostanite u proživljavanju osjećaja sve dok ne osjetite promjenu, dok ne doživite prodor u njegovu energiju. I imajte povjerenja u to, da će vaše suočavanje s osjećajem završiti konačnom integracijom, te nadvladavanjem tog pitanja.

Osjećaji se mogu pojaviti u čakrama, kao i u bilo kojem drugom dijelu tijela. Pokušajte se usredotočiti na ono fizičko područje, u kojem osjećaj i nastaje. Ne možete li povezati osjećaj s nekim određenim

mjestom, uđite općenito u svoje tijelo. Osjećaji znaju biti i složeni, a ponekad su rezultat međusobnog utjecaja dviju, pa i više čakri; moglo bi biti teško točno odrediti gdje se nalazi točka vrhunca nekog određenog osjećaja. Na kraju će se vaša osjetljivost na osjećaje povećati, a vi ćete biti u stanju odrediti vrstu osjećaja o kojoj se radi, već i prema mjestu u tijelu na kojem se pojavio.

Ako je osjećaj koji obrađujete povezan s nekim vanjskim događajem, primjeric, uzajamnim odnosom s drugom osobom, zadržite u svojoj svijesti taj događaj zajedno s osjećajem. Onemogućite sve oblike odbacivanja sebe, kao što je, na primjer, okrivljavanje te druge osobe. Jednostavno sačuvajte prizor, koji se pred vama događa u svojoj svijesti, otvarajući mu se i proživljavajući osjećaje koji pritom nadiru u svojoj punini.

Ne pokušavajte analizirati osjećaj

Trebali biste zapamtiti, da u osjećaj ne ulazite s namjerom da ga analizirate, ili možda razumijete. Ne pokušavajte shvatiti zbog čega je do nekog događaja došlo, zašto ste učinili ili osjećali ono što jeste, kakvu bi pouku iz toga trebalo izvući, i slično. Na sve ćete ove odgovore naići spontano, *kao na ishod* integracije, do koje će vas dovesti izravno proživljavanje. Za sada, iskusite tek u potpunosti osjećaje pobuđene tim događajem. Trudite li se i nadalje analizirati ih, onemogućit ćete njihovu integraciju.

Ne mislite da morate »izraziti« osjećaj, da biste ga oslobodili

Kad osjećaju dopuštate da uđe u vašu svijest bez ikakva opiranja, on se počinje pročišćavati. On se ne treba izraziti govorom ili ponašanjem, da bismo ga oslobodili. Oslobađanje često prate zvuci, pokreti tijela ili suze, što je posve u redu, no nemojte misliti da osjećaje treba izreći naglas da bi se oslobodili. Oslobađanje nailazi kad osjećaju dopustite da uđe u vašu svijest, i to prihvaćajući ga. Dovođenje suzbijenih osjećaja u svijest *uz njihovo prihvaćanje u potpunosti* je sve, što je od njihova izražavanja uopće potrebno za njihovo oslobađanje.

Smatram pravom nezgodom to, što mnogi psiholozi još uvijek nastoje stvoriti dojam, kako se oslobađanje suzbijenih osjećaja mora

na neki način jasno i glasno izraziti u svijet oko sebe. Jer, terapija bi tada mogla uključivati pravu psihološku dramu i glumce s točno određenim ulogama. Ovo i može ponekad biti prikladno da bismo klijenta doveli u dodir s njegovim osjećajima, ali mislim da nije onoliko učinkovito, kao unutarnje posjedovanje osjećaja i suočavanje s njim. No, izražavanje prema van može ponekad biti i jedini način rada, ako klijent nema naročitu sklonost unutarnjem, meditativnom pristupu. Kako bilo da bilo, razvijanje meditativnih sposobnosti osnovni je zahtjev za postizanje unutarnjeg rasta, pa niti terapija to ne bi trebala zanemariti.

Dijeljenje je još jedna vrsta izražavanja osjećaja prema van. Naravno, time se nimalo ne protivim tome, da svoje osjećaje podijelite bilo s terapeutom, bilo sa svojim bliskim prijateljem. To može znatno pomoći u pravo vrijeme, no nemojte misliti da ih uvijek morate podijeliti s nekim, kako bi uopće došlo do integracije. Jer, osjećaji podijeljeni s nekim, mogli bi biti i zloupotrijebljeni, ili se pretvoriti u ovisnost, odnosno, samo u drukčiji oblik izbjegavanja.

Jasno razlikujte između osjećaja i misli o odbacivanju sebe

Ako ste i uspjeli napustiti misli o odbacivanju sebe kad ste se započeli prihvaćati, vjerojatno se još uvijek kolebate između odbacivanja sebe, i prihvaćanja. Na primjer, pretpostavimo da integrirate bolan osjećaj koji ste ranije odbacivali, jer ste okrivljavali drugog, misleći da ga je on uzrokovao. Vjerojatno ćete tijekom rada na tom osjećaju i nadalje upadati u okrivljavanje, i iznova se izvlačiti iz njega.

Sve dok u svom umu zadržavate okrivljavanje, niste još ušli u izravno proživljavanje. Ne, tek ste iznova zapali u odbacivanje sebe. Pokušavate obraditi krivnju drugoga zajedno s osjećajem, no zapamtite, takvo odbacivanje sebe kakvo je okrivljavanje, ne može se obraditi. Odbacivanje sebe je djelatnost uma, a ne energetskog tijela. A postupak se primjenjuje jedino na suzbijenu energiju.

Kad shvatite da opet zapadate u odbacivanje sebe, morate izvršiti namjeran pomak, da bi vam u žarištu zanimanja i nadalje ostao osjećaj, te se što prije udaljiti od misli o odbacivanju sebe. Nastavite obraćati svoju pozornosti s okrivljavanja na osjećaj kad god je to

potrebno. Nastavite razlikovati okrivljavanje od osjećaja. Svoju biste pozornost mogli usmjeriti na samo jedno od njih, no kad se usmjerite na osjećaj, u vašoj svijesti više neće biti okrivljavanja. Ovu sposobnost možete razviti i uz vrlo malo vježbanja, pa ćete moći ostati integrirani sa stvarnim događajem, izbjegavajući odbacivanje sebe.

KORISTITE DISANJE I RAD TIJELA

Ako radite na integraciji nekog ozbiljnog pitanja, željet ćete neko vrijeme provesti i u radu s disanjem i tijelom. Njih nismo spominjali još od četvrtog poglavlja, no to ne znači da su od sporednog značaja; u stvari, mogu vam biti od velike pomoći upravo u trenucima integriranja.

Rad s tijelom dovodi nas u bliži odnos s osjećajima

Osjećaji se sastoje od energije, i pojavljuju se u tijelu. Kad se energija zaglavi u tijelu, u čakrama, počinjemo osjećati emocionalne probleme. Rad s tijelom može ovdje poslužiti kao sredstvo, kojim će se energija osloboditi, i spriječiti naš um da nas i dalje odbacuje.

Preporučio bih neke osnovne i rutinske joga položaje kao vrlo učinkovit i podesan pristup radu s tijelom. Mogle bi se dodati i ostale tehnike rada s tijelom koje uključuju i nazočnost praktičara, ako vam to odgovara, no ne mislim da bi to bilo od suštinskog značaja.

Određeni joga položaji djeluju na razbijanje blokada u nekim čakrama, pa ako možete prepoznati čakru o kojoj se radi, možete izvesti i odgovarajuće položaje u razdoblju dok proživljavate osjećaje, povećavajući njima djelotvornost pročišćenja. Vaše joga vježbe mogu trajati do desetak minuta, ali i sat-dva, no čak će i ona najkraća biti od neprocjenjivog značaja za vaš lakši ulazak u vlastito tijelo. Pritom nemojte zaboraviti da vježbe općenito ne služe niti ciljevima rada s tijelom, niti samoj jogi.

Nakon oslobađanja protoka energije pomoću joge, disanje će vam pomoći u slamanju energetskih blokada. Disanje u čakru je ovdje naročito podesno i učinkovito. I dok udišete, nastavljate integrirati događaj, nalazeći se neprekidno u njemu bez imalo opiranja. Prana, koju stvarate svojim disanjem, kreće se ravno prema energetskim blokadama.

Ovo će poslužiti u dvije svrhe. Prvo, pravilno će disanje olakšati, da do svijesti dopru suzbijena pitanja, dopuštajući vam tako da ih spoznate i započnete s njihovom svjesnom integracijom. Drugo, disanje će pripomoći i samoj integraciji pitanja na kojem radite, iako se to ne mora dogoditi uvijek, niti jednakom brzinom, samo zato što ste započeli prihvaćati sebe.

INTEGRIRAJTE OSJEĆAJE IZA OVISNOSTI

Suočavanje s vlastitom ovisnošću središnje je u unutarnjem radu na sebi.

Prvo, morate shvatiti da ste stvarno ovisnik. Možda ćete misliti da imate tek ponešto veće potrebe od ostalih, no postoji vrlo osjetljiva razlika između potreba i ovisnosti. Ovisnost je prisilna; vezani ste uz objekt svoje ovisnosti. Bježite u njega, postajete tjeskobni kad ga nema u blizini, radilo se pritom o osobi, posjedovanju nečega ili nekoj tvari. Prave potrebe mnogo su više usklađene s prirodnim ciklusima postojanja.

Izvršimo pregled postojećih vrsta ovisnosti, onako kako se već iskazuju unutar pojedinih središta:

PRVA / Sigurnost: Sve ono, što predstavlja sigurnost i služi da bi prikrilo strah ili tjeskobu. Bogatstvo, materijalni posjedi, rad, djelatnosti.

DRUGA / Uzbuđenje: Tvari, uključujući alkohol, droge, tablete za smirenje, pušenje, hrana. Osjetilna uzbuđenja, uključujući seks, luksuz, zabavu.

TREĆA / Moć: Položaj, viđenje samog sebe, značenje, utjecaj, važnost, uspjesi, odobravanja.

ČETVRTA / Srce: Ovisnost u ljubavnoj vezi

PETA / Stvaralačko: Stvaralačko izražavanje

Imate li bilo koju od spomenutih ovisnosti, bit će mnogih razdoblja u kojima ćete osjećati, da ste prisiljeni zadovoljiti ih. To se događa čak i kad uspijevate u pokušaju da ih se oslobodite. Na žalost, nema drugog načina da se nastavi s iscjeljenjem, nego se suočiti s patnjom i tjeskobom koje se tada pojavljuju.

Došli smo do trenutka, kad možemo iskoristiti načela o kojima smo do sada tek raspravljali. Iskoristite to znanje i prihvatite svoju tjeskobu, depresiju i patnju. Oduprite se daljnjem odbacivanju sebe tako, da i nadalje odbacujete svoje osjećaje. Uđite u njih i iskusite ih dok se integriraju i oslobađaju. Koristite tehniku Promatrača da biste obradili svoje negativnosti, i nemojte ustuknuti pred njima ili čak njima postati toliko motivirani, da bi lako mogle prijeći u ovisnost.

Naučite razlikovati između impulsa da zadovoljite ovisnost i osjećaja iza same ovisnosti

Na primjer, pretpostavimo da ste ovisni o hrani. Žudnja za hranom vaš je nagon za zadovoljenjem svoje ovisnosti. Iza ove se ovisnosti nalaze osjećaji, koje suzbijate upravo ovisnošću. Njih čak ne morate biti ni svjesni. Možete, primjerice, biti prepuni nekog podsvjesnog straha, koji suzbijate pomoću ovisnosti o hrani.

S radom počinjemo na samom nagonu za zadovoljenjem ovisnosti. To je zapravo određeni oblik energetske napetosti, koji će odgovoriti na tehnike što ćete ih naučiti. Snažna usredotočenost na nagon smanjit će ga, i neće biti potrebe da na njega djelujete. U slučaju žudnje za hranom ili nečim drugim, dopustite žudnji da postoji, i ne utječite na nju. Ne borite se protiv navale osjećaja; borba protiv njih daje samo još veću snagu toj žudnji. Ne pokušavajte pobjeći od nje tako, da nastojite ne primijetiti je, ili se zabaviti nečim drugim. Naprotiv, suočite se s njom i integrirajte je, koristeći snagu i pomoć koju vam pružaju disanje i rad s tijelom. Žudnju možete pobijediti tako, da je prihvatite. Ona je ciklična. Možete li joj pogledati u oči makar i nakratko, ona će se povući, do sljedeće prilike. Vrijeme između njenih napada postajat će sve duže, a vi ćete je započeti sve češće pobjeđivati.

Ako je nagon prejak da biste mu se oduprli, vježbajte njegovo prihvaćanje nagona neko vrijeme prije no što mu popustite, postupno povećavajući vrijeme njegova izravnog proživljavanja. Izvršite zamjenu tvari o kojoj ovisite nečim manje štetnim. Imate li nekoliko ovisničkih problema, rad u grupi bi vam bio od neprocjenjive vrijednosti, no i tada je ono, na što nailazite na kraju – neki oblik suočavanja sa svojom ovisnošću. Uvijek moramo stati okom u oko sa svojim osjećajima.

Na kraju, postat ćete svjesni i onih osjećaja, koje nastojite suzbiti ovisnošću. Kad se to dogodi, znajte da ste napredovali. Ponekad i samo spoznavanje tih osjećaja može dovesti do željenog pričišćenja, potrebnog za prekidanje s ovisnošću, no obično ipak treba nastaviti s daljnjom integracijom tih osjećaja. Suočavanje s vašom ovisnošću nije lagana zadaća, no upamtite – to je vaš suštinski i glavni posao. Jer, tako radite na vlastitom razvijanju u višu svijest.

PROŽIVITE OSJEĆAJE TIJEKOM MEDITACIJE

Izravno proživljavanje osjećaja može se najbolje postići tijekom meditacije, iako se može odvijati i dok se bavimo drugim djelatnostima, ili kad se dogodi nešto vezano uz to. Ako se inače redovito bavite meditacijom, predložio bih vam da integrativni postupak naprosto pridodate ostalim tehnikama koje koristite. A ako ne meditirate, ovaj je postupak izvrstan način da započnete razvijati meditativne vještine. Jer, razumijevanje postupka je od suštinskog značaja i u bilo kojoj drugoj meditativnoj disciplini.

U meditaciji, djelatnost moždanih valova se usporava na alfa razinu. Ovo stanje potiče opuštanje i iscjeljenje. Radite li na sebi dok se nalazite u alfa stanju, imate nevjerojatnu prednost. Tada se integracija odvija gotovo sama od sebe, a Promatrač se u vama uključuje bez ikakvih teškoća.

Važan dio meditacije je i pročišćenje, koje se pritom događa. Jednostavno, mirno sjedenje daje priliku podsvijesti da svoj suzbijeni sadržaj dovede u svjesno. A dok se podsvijest pročišćava, nadiru u nama najrazličitiji osjećaji. Ne vježbate li meditaciju, kao jedino drukčije rješenje nudi vam se mehanizam projekcije, ali sad već dobro znamo da on kao ishod ima – iskrivljen pogled na svijet.

Nemojte iznova suzbijati osjećaje koji nailaze tijekom meditacije

Kad osjećaji navru dok meditirate, s njima se mora raditi na odgovarajući način, želimo li da pročišćenje bude uspješno. Kad sam prvi put započeo s meditiranjem, nisam to shvaćao. Namjera mi je bila da meditacijom smirim svoj um, proširim svoju svijest i uđem u ona ljepša, svjetlija stanja. Drugim riječima – da pobjegnem.

Uvijek kad bi navalili uznemirujući osjećaji, pretpostavio bih da nisam dobro meditirao. Pokušavao sam ih izbjeći, iznova obraćajući

pozornost na predmet meditacije. Postao bih uznemiren, postajao ljutit i zatim još bjesniji zbog svoje ljutnje, prestrašeniji zbog svog straha, i tako redom. Meditacija mi se pretvorila u borbu, u kojoj sam nastojao nadzirati svoje misli i osjećaje. Sad tek shvaćam da je ono, što sam zapravo radio, bilo ponovno suzbijanje već ranije suzbijanih negativnih energija, koje su nailazile zahtijevajući svoje pročišćenje. Nisam još raspolagao shvaćanjem o integraciji, o kakvoj smo dosad govorili. Mislio sam, da ću na kraju prebroditi svoje negativne uljeze iz prošlosti, no nikada u tome nisam uspio, pa je moj stav prema meditaciji postajao pesimističan. I ne znajući za nju, uvježbavao sam ono što se naziva »suzbijajućom meditacijom«.

Na kraju, počeo sam spoznavati da se problem nalazi u mom pristupu. Ta je spoznaja usko povezana i s mojom odlukom da se prihvatim pisanja knjige, jer znam da i mnogi drugi rade jednaku pogrešku u svom radu, koju sam i ja činio. Razvijanjem integracije i pročišćenja možda možete izbjeći klopku suzbijajuće meditacije.

Integrativni postupak se stoga može smatrati suštinskom pretpostavkom za duboku meditaciju. Kad naiđe negativni materijal, bilo dok se bavimo nekom djelatnošću ili meditiramo, to u stvari znači da se naša podsvijest pokušava pročistiti. Nađite dovoljno vremena da biste je prihvatili i proživjeli, o čemu god se radilo.

Iako sam meditiranje vježbao već duži niz godina, tek sam ovih posljednjih godina od njega izvukao najviše, nakon što sam shvatio mehanizam pročišćavanja, i prestao se boriti sa svojim negativnim osjećajima. Pouzdano znam, da sam od ove terapije primio mnogo dobra. Znam da sam se integrirao, i napustio svoje negativne i prisilne obrasce.

Kad danas zauzimam sjedeći položaj za meditiranje, prvo ulazim u alfa stanje, te aktiviram sebe kao Promatrača. Ulazim u svoje tijelo. Počinjem lagano disati, i promatram sve osjete i uzbuđenja koja bi se mogla pojaviti u mom tijelu. Za bilo kakvu patnju koja nailazi, pretpostavljam da se radi tek o negativnim energijama koje se oslobađaju. Promatram ih, i svjedočim o njima. Ako osjetim neku osjećaju, ulazim u odgovarajuće središte, dišući u njega da bih oslobodio tu energiju. Ostavljam da se osjećaja ili osjećaj izgrađuje samostalno, i ne reagiram na sve to – naprosto promatram, i osjećam. Uskoro, taj će određeni osjećaj biti riješen, pa će se nešto novo pojaviti na površini. Nakon nekog vremena, bit će da se osjećaji i osjećaje uspijevaju

istrošiti do kraja. Počinjem gubiti spoznaju o svom tijelu i ulazim u druge stupnjeve meditacije. Nema borbe, nema nadziranja, nema namjera, nema očekivanja. Dobro se osjećam sa svime, što god da se događalo.

DOZOVITE PITANJA NERIJEŠENA U PROŠLOSTI

Iako je glavnina naše pozornosti usmjerena na naše osjećaje, takve kakvi su upravo sada, ponekad pomaže raditi i s osjećajima koji su postojali u svezi s tim proteklim događajem. Mnoga bolna, neriješena pitanja danas možemo bolje sagledati. U prošlosti smo bili povrijeđeni i doživjeli gubitak, i ta se osjećanja moraju pročistiti. U stvari, bavimo se sadašnjim osjećajima, no kako su oni vezani uz prošlost, mogu se i ubrzati ako odemo u prošlost. To je jednostavna terapeutska tehnika, i ne znači da počinjete živjeti u prošlosti.

Možete se vratiti bilo kojem bolnom slučaju, bližem ili udaljenijem, i dovesti ga u svoje područje svijesti dok sjedite meditirajući. Gledajte na događaj s položaja Promatrača. Pojavljuje se podsvjesna patnja, što je bila uhvaćena u klopku. I dok se osjećaji javljaju, dočekajte ih dobrodošlicom. Postoji li neko određeno pitanje koje biste mogli smatrati isuviše bolnim da ga dozovete, očito je da pripada upravo onima, kojima bi se trebala ukazati najveća pozornost. A vjerojatno na vas utječe i danas, i to na načine o kojima ne biste mogli niti sanjati.

Sjetite se – ne vraćate se u prošlost zato, da biste nešto iz nje pokušali razumjeti. Dozivate osjećaje zato da biste ih prihvatili, proživjeli i integrirali. Stoga dopustite da njihovo razumijevanje postane *ishod* njihove integracije. Traganje za razumijevanjem tijekom meditacije sputava vas da uopće meditirate, da uopće uđete u alfa stanje i zauzmete stav Promatrača.

Prisjetite se i toga, da morate ostati svjesni razlika između osjećaja i odbacivanja sebe, jer to ih je zapravo i suzbilo. Namjerno odustanite od odbacivanja sebe. Nemojte tek sjesti i iznova suzbijati te osjećaje, oživljavajući time i odbacivanje sebe.

Kako smo već raspravili, ne bi trebalo okrivljavati roditelje za traume iz djetinjstva. No, ako to i činite, oživljavanje događaja iz djetinjstva može vam poslužiti kao vrijedno lovište za dozivanje i lov na suzbijene energije, ako tako želite. Rad s onim povrijeđenim djetetom

u sebi može za neke ljude biti vrlo važan dio iscjeljivanja samog sebe, iako to ni u kom slučaju nije i jedini pristup. Druga područja naše prošlosti razjasnit će vam se također. Pokušajte povezati prošle događaje sa sadašnjim problemima.

Možete se upitati, je li uopće dobro za vaš sadašnji život – vraćati se u prošlost na ovaj način. Dobro je, jer nam prošlost tako postaje *simbol* za ovo što nam se događa danas. Na neki način, čak nije niti važno je li vaše pamćenje posve točno, ili nije; ionako iznova doživate samo svoj nekadašnji subjektivni pogled, koji bi se mogao jako razlikovati od sjećanja neke druge osobe na te iste događaje. No, ipak je vrlo djelotvorno, jer se vaše pamćenje pretvara u simboličnu dramu, u metaforu, koja oslobađa ono podsvjesno.

U stvari, ovom tehnikom obavljate terapiju nad samim sobom. Nemojte se bojati dublje zaći u traumatična pitanja. Prošli su događaji najobičniji kalup, koji se tijekom meditacije počinje ispunjavati osjećajima. Ne odupirite se sjećanjima koja se pojavljuju – to samo znači, da nešto u njima vapi za oslobođenjem. Prihvatite to sjećanje, pa bilo ono i prepuno patnje, i ostanite uza nj dok se ne oslobodi sva njegova negativnost. Možete pretpostaviti da se to uistinu i dogodilo onda, kad u svezi s tim sjećanjem ne postoji više bilo kakav emocionalni naboj. Ako vam se s nečim bilo izrazito teško suočiti, tada to za vas predstavlja jedno od onih najvažnijih pitanja, i djeluje na vas čak mnogo više, no što i sami mislite. No, upravo rad s ovakvim temama integrira obično znatno više, no što se i očekuje.

U terapiji, ova je vrsta pristupa slična onome, što poznajemo kao *desenzibilizaciju*, koja se koristi kod raznih fobija, opsesija i kompulzija (prisila). Postupno i nježno povećavajte svoju izloženost nekom od ovih prijetećih pitanja, i otvoreni dočekajte bilo kakve osjećaje što se pritom pojavljuju.

DOVEDITE SVOJE OSJEĆAJE DO KRIZE

Uđete li u iskustvo neke negativne osjećaje, i ne popustite li nagonu da je glasno izreknete ili na neki drugi način pokušate izbjeći osjećaj koji u vama buja, možete započeti drhtati, osjećajući energiju kako se kreće vašim tijelom. Možete se izgubiti u osjećaji; vaš se osjećaj identiteta može izmijeniti; možete početi plakati. Kad osjećaju ne izbjegavate, kad je prihvatite, dopuštate joj da se izgrađuje

sve do svoje krizne točke. To je *kriza iscjeljenja*. Krizi ne bismo trebali težiti isuviše aktivno, no ako do nje dođe, morate znati što tada učiniti.

Dopuštajući osjećaju da stigne do krize *ne znači* da time »ne dopuštate oslobađanje svog osjećaja«. Naravno, osjećaji se moraju osloboditi, i ne smije im se dopustiti da se i nadalje nagomilavaju u energetskom tijelu. Međutim, ono što se zapravo događa je to, da – ma koju metodu odaberemo za oslobađanje osjećaja, ona obično uključuje i odbacivanje sebe. Tada se osjećaji iznova suzbijaju, te se u stvarnosti nimalo ne oslobađaju.

Kad osjećaje prihvaćamo, tada oni više nisu suzbijeni. Sam čin njihova zadržavanja u svijesti znači, da su već pročišćeni. Mogu li se u svijesti zadržati sve do stupnja potrebnog za izgrađivanje krize, doći će do pročišćenja, i iscjeljenja. Stoga dopustiti nastajanje krize zahtijeva od nas podosta ratničkog duha. Pokušajte to, ako vam se ukaže prilika. Uvjeravam vas, da ćete tako pobijediti poneko od vaših osobnih ograničenja.

Uđete li u krizu, meditacija bi mogla biti najbolji okvir za nju. Kriza se ne bi smjela produžavati izvan vremena u kojem traje meditiranje, ali bi vas mogla natjerati da zauzmete neki drugi joga položaj osim sjedećeg, koji će bolje djelovati na čakru o kojoj se radi, ili na neki drugi uključeni dio tijela. Tada naizmjence koristite sjedenje i taj položaj.

Sada postaje važan i nadzor nad disanjem. Koristite integrirajuće disanje, koje proučavamo u jedanaestom poglavlju. Takvo će vam disanje omogućiti upravljanje energijama. Pomoći će vam i da lakše zauzmete položaj Promatrača, koji osigurava da mirno pratite krizu što se pred vama događa, najčešće u prve četiri čakre. Pritom disanje ne mora biti ni ubrzano, niti duboko, nego samo pravilno.

Kriza će uvijek proći, a proći će i bilo kakvo drhtanje ili trzanje. Znat ćete da ste pročistili značajan dio negativnosti iz svoje podsvijesti, jer sad se posve drukčije osjećate. Nikada nisam doživio nikakvu ozljedu dopuštajući svojim osjećajima da dosegnu krizu, niti poznajem ikoga drugog kome se tako nešto dogodilo. Naši strahovi od emocionalne krize obično nisu utemeljeni, no sami ćete morati donijeti odluku bi li vam ovakav način intenzivnog rada odgovarao, ili ne. Ako ste već imali nekih problema mentalne prirode ili doživjeli emocionalnu neravnotežu, vjerojatno *ne bi* bilo preporučljivo da se

upustite u doživljavanje krize, a prije ulaska u integrativni postupak trebali biste se posavjetovati s vašim terapeutom.

Možda želite biti oprezni u dovođenju svojih unutarnjih osjećaja do emocionalne krize, posebno ako radite na nekoj od aktivnih osjećaja, kakva je srdžba. Jer, ona proizvodi adrenalin koji tijelo priprema na borbu ili na bijeg. Fizičko olakšanje, kakvo sa sobom donosi udaranje po jastucima, sportske aktivnosti, težak fizički rad i slično moglo bi vam pomoći, ako još niste razvili svoje sposobnosti za unutarnje opuštanje.

Međutim, otkrio sam da aktivne osjećaje nisu pod nekim dubokim utjecajem fizičkog »opuštanja«, već da se njime dodiruju samo oni najpovršniji aspekti energije. Mnogo sam više fizičko-emocionalnog opuštanja postizao kroz položaje joge. Znatan sam dio svog vremena za meditiranje posvetio upravo osjećaju srdžbe, pasivno mu dopuštajući da izgradi krizu, i dospio do posvemašnjeg pročišćenja. Adrenalin se pritom uvijek uspijevao raspršiti, makar bio i u većim količinama, što bih osjetio kao slamanje nakupljene energije u čakri solarnog pleksusa.

Druge, pasivnije osjećaje – strah, seksualni nagoni, usamljenost, te ovisnosti – nemaju jednaku motivirajuću snagu kao srdžba, pa se posve mirno i sigurno mogu dovesti do svoje unutarnje krize.

PROMATRAJTE SVOJU TOČKU TOLERANCIJE

Iako smo upravo govorili o integraciji koju nam može osigurati i kriza iscjeljenja, morate postati svjesni i svoje osobne, vlastite točke tolerancije.

Kad jednom napustite svoju naviku odbacivanja sebe, otvarate prostor svom stvarnom rastu; ali, do njega se ne može doprijeti bez nekih određenih stresova. Kad zavirite unutra, vjerojatno ćete postati svjesni kaosa, koji tamo vlada. Strah, srdžba, seksualni nagoni, usamljenost – sve ono što ste suzbijali odjednom navire na površinu da bi se integriralo. Možda ćete čak pomisliti da vam postaje i lošije no što je bilo, a ne bolje; to je uobičajen dojam na putu do samoindividualizacije. Ne postaje vam gore, već samo zamjećujete sve ono, što ste dosad prikrivali u svojoj podsvijesti. Više se ne možete vratiti u blaženo stanje nepoznavanja sebe; morate naprijed, kroz sve one negativnosti koje ste dozvali na površinu.

Kad prestanete s odbacivanjem sebe, ostajete oči u oči s negativnošću, koju biste inače suzbili odbacujući sebe. Tek učite kako integrirati ovu negativnost, no kako ste još uvijek u fazi učenja, možda nećete moći integrirati onoliko brzo, koliko bi trebalo da se obradi sve ono, što nailazi. Tada dosežete točku *preopterećenosti*. Ova se točka doživljava dosta stresno, pa, da biste pronašli put za bijeg od energija koje vas zasipaju, ponovo ćete ući u odbacivanje sebe, i to vjerojatno na drukčiji način od onoga, koji ste upravo napustili.

Nemojte zamijeniti jednu vrstu odbacivanja sebe drugom

Uzmimo, na primjer, da ste postali svjesni kako ste sebe odbacivali tako, da ste okrivljavali druge. Tada radi bijega možete izvršiti pomak i prijeći na okrivljavanje samog sebe, da biste iznova suzbili narasle energije koje se ne mogu integrirati. Ili, možete pomak izvršiti kroz naglašene aktivnosti kakve su zabava, filmovi, knjige, itd. Metode pomaka odbacivanja sebe uobičajene su, ali često nesvjesne. Dosežete svoju točku tolerancije u integraciji, i kompenzirate to stvarajući nove navike odbacivanja sebe, koje samo stupaju na mjesto starih.

Saznanje o postojanju ovog sindroma znatno će vam pomoći da ga i izbjegnete. Trebali biste nastojati prepoznati svoje približavanje točki tolerancije, i ne dopustiti da je prijeđete. Možda ćete zbog toga trebati zaustaviti svoj unutarnji rad, pa tako iznova pasti u stare navike odbacivanja sebe, no i to je bolje nego da iznova podsvjesno stvorite nove oblike odbacivanja sebe. Već i sama spoznaja o ovom obrascu odbacivanja samoga sebe pomoći će vam da ga se oslobodite. Postupno, povećavat će se vaša sposobnost za integriranje. Nemojte osjećati nestrpljivost dok radite na sebi zbog ovih ograda koje sami sebi namećete. Ako ih prihvatite i radite unutar njih, stvarate temelje koji će za vas imati veliku vrijednost.

Dozivam iscjeljujuću snagu i
ljubav prema sebi iz svijesti Promatrača.
Osjećam njenu prisutnost dok ishode svog
iskustva predajem svom višem Ja. Dopuštam
višem Ja da radi za moju dobrobit. Nastaje
preobrazba koju ne mogu predvidjeti, i
odnosi me na višu razinu postojanja.
Nadvladao sam. Narastao sam.

9. PREOBRAZBA

Preobrazba je četvrti stupanj integrativnog postupka. Da biste dospjeli do ovog stupnja, morate proći kroz stupnjeve prije njega; postati svjesni svojih osjećaja vezanih uz bilo koji događaj ili stanje, i preuzeti odgovornost za njih; prekinuti s bilo kojim oblikom odbacivanja sebe, vezanog uz vaše osjećaje, te ući u izravno proživljavanje svojih osjećaja.

Preobrazba uključuje duhovnu komponentu individualnosti, ili ono, što u suvremenoj psihologiji nazivamo *transpersonalnim*. Ne dopustite da vas zavede mišljenje, kako je transpersonalno nešto, što se nalazi izvan vas samih. Za mene, transpersonalno naprosto označava onaj moj dio, koji se nalazi iznad one obične, niže spoznaje o sebi. Moje više Ja je ono, što je transpersonalno.

Kad se ne nalazimo u izravnom dodiru sa svojim višim Ja, sve projiciramo i doživljavamo kao snagu, koja leži negdje izvan nas. U tome nema ništa loše; to naprosto odgovara našem stupnju razvoja. Međutim, važan dio samorealizacije je svijest o tome, da ova snaga zapravo leži u nama. Upravo ta unutarnja snaga višeg Ja je ona, koja upravlja našom preobrazbom.

Postoji razlika između promjene i preobrazbe. Promjena podrazumijeva namjerno, voljno i odlučno pokretanje, pomak na bolje. Ovdje intelektom odlučujemo da nešto treba biti drukčije no što jest, pa se poduzima hotimično djelovanje u tom smjeru. Ima životnih razdoblja, u kojima su promjene ove vrste zaista i nužne.

Pa ipak, ima i onih drugih vremena, u kojima ova agresivnost namjernih promjena neće biti (a i ne može biti) djelotvorna. Ovdje intelekt na kraju spoznaje, da iskustvo mora postati novo, te da mora dopustiti da u naš život uđe i nešto nepoznato, kako bi došlo do

ispunjenja. Naime, ovdje vlastitom voljom donijete odluke zakazuju, jer intelekt može zacrtati smjer samo u skladu s onim što mu je već dobro poznato.

Preobrazba tako postaje pravo utočište. Ona podrazumijeva prirodni prijelaz čitavog spleta okolnosti u jedan drugi splet, vođen snagom višeg Ja. Nema neke prisile da budemo ono, što nam se čini poželjnijim, ili vrijednijim. Predavanje sadašnjosti bespogovorno vas vodi u preobrazbu u budućnosti. Rast se događa bez nekih posebnih napora; Srce se otvara i bez spoznaja; dolazimo do preobrazbe, a da je niti ne tražimo.

AKTIVIRANJE PROMATRAČA UNOSI ENERGIJU ISCJELJENJA

Promatranje je tradicionalni naziv koji se koristi za opisivanje odvojenosti, koja se postiže pri aktiviranju šeste čakre, ili takozvanog »Trećeg oka«. Određene tehnike meditacije, o kojima ćemo govoriti u jedanaestom poglavlju, uključuju usredotočenost na ovu točku, da bismo probudili svoju sposobnost Promatrača.

Promatranje znači upravo ono, što i sam pojam govori. Njegujemo pasivan stav prema onome što se pred nama odvija. Postajemo ravnodušni gledatelj, koji bez ikakva izbora ili primjedaba mora gledati rijeku osjećaja što teče pokraj njega. Promatranje se pritom primjenjuje na unutarnje osjećaje, ali i na vanjske događaje, stvarajući tako dojam da »jeste s« bolnim osjećajima, umjesto da ono samo bude taj osjećaj.

Promatrač postoji samo u tom trenutku

Djelatnosti uma vezane uz odbacivanje sebe, moraju se prekinuti prije no što krenu na buđenje svog Promatrača, no i *pomicanje* na djelatnosti Promatrača također može zaustaviti djelatnosti uma. Neki učitelji govore, da bismo trebali promatrati i svoje misli, no ono što time zapravo žele reći znači, po mom mišljenju, da bismo trebali promatrati svoje *osjećaje*. Oduvijek sam nalazio da misao koči i sputava pojavu stanja Promatrača.

Središte Promatrača može se i svjesno pokrenuti na djelovanje, da bi pomoglo pri integraciji. Dovedite svoju svijest do središta

Trećeg oka. Sebe dovedite upravo u ovaj trenutak. Pomicanje prema položaju Promatrača je sposobnost, koja će s vremenom rasti. U početku možda nećete biti ni sigurni, je li ono što osjećate uistinu svijest Promatrača ili ne, no uskoro ćete početi razaznavati taj osjećaj, jer se radi o gotovo fizičkom osjećaju.

Svijest Promatrača prekida poistovjećivanje s onim što promatramo. To bi vam se moglo učiniti u suprotnosti s onim o čemu smo govorili ranije: o potrebi, da posjedujemo svoje iskustvo. Ali, nema nikakvih suprotnosti, jer se ove djelatnosti odvijaju na različitim razinama našeg bića, koje nazivamo nižim i višim Ja.

Niže i više Ja

Niže Ja je onaj naš dio, koji nam je blizak, o kojem smo govorili, naš osobni ego. Ovom Ja možemo pristupiti kroz psihologiju i tehnike rasta. Niže Ja mora konačno i neopozivo preuzeti odgovornost za sve ono što osjeća, i što iskazuje prema van, u svijet. Više Ja je nešto drugo – to je ono, što otkrivamo kad uronimo u sebe. Kad psihologija uključuje više Ja u svoj rad, tada ono postaje transpersonalno.

Više Ja se ne može opisati, barem to meni ne polazi za rukom. Reći ću samo da ono odgovara Promatraču. To je onaj naš pravi identitet, kojeg smo izgubili iz vida, jer se poistovjećujemo s nižim Ja. Prekid identificiranja s nižim Ja i njegovim žudnjama kojima nas progoni zapravo je cilj svake duhovne vježbe. Upamtite, da pritom ne nastojimo uništiti ili izmijeniti niže Ja. Samo pomičemo svoj osjećaj za identifikaciju samog sebe.

I dok učimo kako pomaknuti to naše Ja s nižeg na više, sve se više oslobađamo svih materijalnih spona. Kad se nađemo u položaju Promatrača, više nas ne ometaju ovisnosti tako usko povezane s dualnostima, niti imamo ikakvih dualističkih težnji. Shvaćamo da se zadovoljstvo i patnja uvijek mogu naći jedno uz drugo. Ne možemo ostvariti jedno bez onog drugog. I prihvaćamo oboje. Niže Ja može još uvijek djelovati u svijetu dualnosti, dobivajući i gubeći, no Promatrač u nama je zadovoljan i samim tim, da može pratiti sve što nam se događa.

Priroda Promatrača je euforija

Promatrač ne postavlja nikakve zahtjeve, niti traži da nešto mora biti na posve određen način; njemu je dovoljno i samo *biti*. Poticanje Promatrača na rad je jedno od osnovnih ezoteričkih učenja. Kad živimo u ovom euforičnom središtu svijesti, osjećamo transcendentalnu ljubav. Naprosto nas preplavljuje osjećaj svih blagodati, a niti oni koji nam se nalaze u blizini ne mogu odoljeti da s nama ne podijele taj osjećaj. Nema pritom nikakva truda u tom našem nastojanju da volimo, niti donošenja neke svjesne odluke. Iskreno smo odvojeni od svih pitanja usmjerenih jedino na samog sebe, koja potiču od našeg nižeg Ja.

Razumijevanje spoznaje o Promatraču od strahovitog je značaja. Veliki psiholozi, kao što su Jung ili Perls, uvijek su govorili da moramo patiti želimo li postati cjelina. Time su zapravo pričali o istom onom, o čemu govorimo i mi – o potrebi da integriramo onaj suzbijeni, bolni dio sebe. Međutim, koncept Promatrača sve odvodi na drugu, novu razinu. O da, mi razumijemo sada da bismo trebali podnijeti patnju koju smo suzbijali, no na razini nižeg Ja. A kad uključimo stav Promatrača, ulazimo u više Ja, te promatramo svoju patnju bez prave bliskosti s njom, ali zato s ljubavlju, pa čak i euforijom.

To je ono, što i čini prihvaćanje. Nema nikakvih čarolija uključenih u jednostavnu patnju. Ona ima snagu preobrazbe kad je prigrlimo, a ne više odbijamo ili suzbijamo; kad na nju gledamo s položaja Promatrača, i kad je proživljavamo s ljubavlju.

Prihvaćate li s ljubavlju?

Jedan od testova prihvaćanja bio bi, da sebi razjasnite obavljate li prihvaćanje s ljubavlju, ili ne. Pritom nije važno s kakvim se okolnostima suočavate; možete pokrenuti viša središta, Srce i Promatrača, te ući u iskustvo sa stajališta više svijesti. No, ako ne prihvaćate s ljubavlju, još niste dosegnuli svoje pune mogućnosti i učinkovitost. To se ne odnosi na ljubav nižeg Ja koja je obvezujuća i dualistička, već na ljubav višeg Ja, a ona ne obvezuje, niti njeno postojanje ima ikakva izbora. Možete osjećati takvu ljubav čak i kad integrirate neki bolan događaj. Ovo vam se možda može učiniti nemogućim, jer

obično u jednom trenutku osjećamo samo jednu osjećaju. Pa kako onda netko može osjećati i takvu ljubav, ali u isto vrijeme i patnju?

Ljubav koja izvire iz višeg Ja u stvari i nije osjećaja. To je stanje našeg bića, koje se otvara Svemiru i kozmičkom Sada, što se vječito mijenja. Euforična narav stanja Promatrača je istinsko iskustvo ljubavi. Zasniva se na načelu prihvaćanja, a ne odabira. Nije ovisna ni o kojem objektu, nego naprosto *postoji*.

Kad probudite središte Promatrača, pobuđujete i iscjeljujuću snagu ljubavi, koja buja iznutra. Tada se možete obratiti bilo kojoj od čakri, ili bilo kojem stanju. Nemojte nijekati negativnost s kojom se suočavate, nego pokušajte osjetiti kako ta ljubav vašeg višeg Ja otapa onu patnju, nastalu u vašem nižem Ja. Ova će vas ljubav i dovesti do preobrazbe.

DOPUSTITE PSIHIČKIM ENERGIJAMA DA SE URAVNOTEŽE

Izravno proživljavanje negativnih energija u stanju Promatrača stvara najbolje uvjete za pročišćenje i stvaranje ravnoteže. To se događa automatski, pod upravljanjem nesvjesnih aspekata višeg Ja. Ne trebamo posvećivati svoje misli pročišćenju ništa više, nego što obično razmišljamo o takvim fizičkim sustavima svog tijela, kakve predstavljaju probava ili cirkulacija. Uistinu, zaustavljanje svih misli o tome zapravo i omogućava integraciju. Misao zaustavljamo kad napuštamo odbacivanje sebe, te kad ulazimo u stanje Promatrača. A sve do tada, misli će i nadalje sputavati pojavu prirodnog iscjeljiteljskog ciklusa.

Ključ za iscjeliteljski stav Promatrača je ne-identificiranje

Što god se pojavilo – osjećaja, žudnja, ovisnost ili neki fizički simptom, iako pripada našem nižem Ja, ipak to u stvarnosti nismo mi. Mi se samo pogrešno poistovjećujemo s osobinama našeg nižeg Ja, iako smo mnogo sličniji svom višem Ja, onom dijelu koji upravo promatramo. Njegujemo li osjećaj ne-identificiranja s negativnom stranom svog nižeg Ja, dopuštamo da raste naša osjetljivost na više Ja.

Dok napuštamo poistovjećivanje s negativnim okolnostima, još uvijek im dopuštamo da postoje u našoj svijesti. Proživljavamo te

okolnosti, ali s ljubavlju prema njima. Osjećamo kao da smo »s njima«, upravo u samom tom trenutku, a ne više da smo »mi sami te okolnosti«.

Postoji element vremena koji je uključen u integraciju, iako je osjećaj za vrijeme drukčiji kad se nalazimo na položaju Promatrača. Integracija se obično ne događa odmah. Ako shvatite da radite na materijalu koji treba integrirati, a koji ste vjerojatno suzbijali čitav svoj vijek, pronaći ćete više strpljenja s tim čimbenikom vremena.

Obično nam naša karma stiže u pojedinim dijelovima. Događat će se slučajevi, pojavljivat će se osjećaje i raspoloženja uzrokovana nesvjesnom energijom koju zadržavamo u sebi. Svako takvo pojavljivanje je nova prilika za integriranje, ili – novo suzbijanje negativne energije. Svaki put uspješno kad integriramo pojavu negativnog obrasca, još malo otkrivamo naš podsvjesni teret, no trebat će mnogo takvih slučajeva, prije no što se tog tereta posve oslobodimo. Čak se i čitava razdoblja našeg života mogu provesti u susretima sa samo jednim određenim suzbijenim vlastitim aspektom.

Međutim, svaki put kad takav događaj uspješno integrirate, odmah ćete osjetiti i rezultate. Vaše će se granice proširiti. Osjećat ćete se slobodnijima. Nećete više biti toliko pod prisilom, kompulzivni. Nećete više onako lako reagirati, niti će vas više motivirati negativni obrasci. Ovisnosti će se početi stavljati pod nadzor. Pitanja, s kojima ste se ranije teško nosili, neće vam više predstavljati toliki problem.

Sad projicirate onoliko u događaje, koliko se oni često pojavljuju. Opažate da vam život kreće na bolje, ili da vam drugi više ne uzrokuju toliko nevolja. No, vi ste oni, koji ste se promijenili.

Dok nastavljate integrirati događaje, postići ćete jasniji pogled objektivne prirode na međusobno djelovanje. Mnogo ćete lakše vidjeti i stranu, koju zastupaju drugi. Vidjet ćete i pozitivnu stranu onoga što se odvija, dok ste to ranije opterećivali svojim negativnostima. Situacije će se spontano naći u *novim uobličenjima.*

Stvaranje novih uobličenja je zapravo tehnika, koja znači pronalaženje ispravnog sadržaja za bilo kakav događaj, i to tako, da na njega radije gledamo pozitivno, nego negativno. Kad se do novih uobličenja dolazi automatski, to je znak, da je došlo do integracije; samo, morate biti pažljivi kad se bavite svjesnim, namjernim novim uobličavanjem. Jer, ono bi vam lako moglo poslužiti kao drukčiji

način, na koji ćete nastaviti suzbijati svoje osjećaje. Nemojte se nikada dati odgovoriti od vlastitih osjećaja.

OTVORITE SE PREOBRAZBI

Kad dopuštate energijama da se uravnoteže, pozivate zapravo preobražajnu snagu svog višeg Ja da radi za vas, i za vaše dobro. Toj se sili ne može naređivati, niti je možemo nadzirati ili predvidjeti. Ona je »milost«, koja nailazi i kad je ne tražite, kad je vaš um smiren i u stanju očekivanja. Više Ja ulazi i usmjerava se na ishod kako vaših osjećaja, tako i okolnosti kojima se predajete.

Ovo se događa automatski, kad prihvatite svoje iskustvo onakvim, kakvo ono i jeste.

Više Ja je drugi dio nas samih, koje je do sada moglo biti i posve u mirovanju, nedjelatno. Obično nismo svjesni svog višeg Ja, ali se ova inteligentna moć nalazi iza svih iscjeljenja, bila ona fizičke ili psihološke naravi. Više Ja, koje je više nadsvjesno no podsvjesno, radi za nas na psihičkim razinama, djelujući zauzvrat i na našu materijalnu razinu. Preobrazba se postiže na načine, koji nam se mogu učiniti i čudesnima i čarobnima.

Povezujemo se jedni s drugima na psihičkoj razini

Zbog psihičke povezanosti među nama, ne morate se izravno suprotstaviti nekome kad se bavite integrativnim postupkom. Kad integrirate osjećaje koje uključuju i drugu osobu, spontano se događaju promjene u vašem odnosu. Druga će osoba biti njima obuhvaćena, i izmijeniti svoje ponašanje prema vama, vrlo vjerojatno i ne znajući zbog čega.

Kad prestanete okrivljavati, više ne širite oko sebe negativnu psihičku energiju koju drugi nesvjesno osjećaju. Više ne prihvaćate njihovu igru. Ali, više ne prihvaćate niti svoje vlastite projekcije. Prestajući se sukobljavati s drugima, upijate njihovu energiju onako kako je i primate. I više im je ne vraćate opterećenu svojim vlastitim neprijateljstvom, što samo dolijeva gorivo plamenu njihove agresije. Ne dopuštate drugima da vas iskorištavaju, no više im niti ne vraćate njihovu negativnost još većim negativnostima.

Negativna energija, koju morate upiti od drugih, odgovara karmičkom dugu prema vama samima; ona je tek dio vaše projekcije.

Nemojte odbijati da je upijete u sebe. Nemojte se razljutiti zbog svoje srdžbe. Kad otplatite ovaj dug, nestat će i negativnosti te druge osobe, koju sada doživljavate kao da se neprekidno ustremljuje na vas.

Što se tiče vanjskih okolnosti, inteligencija višeg Ja započinje preobrazbu na vašim psihičkim razinama, a ona se nastavlja odražavati na vašu fizičku razinu. Oblikovanjem događaja upravlja se sad na vješt i stvaralački način, koji se ne može predvidjeti. Dolazi do preobrazbe, a njome započinje jedna posve drukčija mijena vašeg života.

Morate održati položaj u kojem nemate izbora u svezi s ishodima

Jedan od zahtjeva za preobrazbu je i onaj, da ne smijete imati neki svoj osobni stav, niti želje vezane uz ishod. Kad imate bilo kakva očekivanja, shvaćanja, viđenja sebe, ili sebičan interes da stanje održite takvim kakvo jest, zapravo sputavate svoj rad na uravnoteženju sila. Međutim, iz vlastitog iskustva mogu reći da su ishodi uvijek zadovoljavajući, iako često i na načine, koje nikako nisam mogao predvidjeti. Nadišao sam dualnost koja je bila u pitanju integrirajući »negativno«, i ne zvoneći više uzbuđeno na vrata »pozitivnog«. Tako sam uspio ukloniti onu određenu sputanost o kojoj se radilo.

Kad se približavate problematičnoj situaciji s određenim rješenjem koje već imate na umu, propuštate priliku za nastupanje stvarnog rasta. Vaše se rješenje temelji na onome što već znate, i vjerojatno je tek zadovoljavajući dualistički komplement u odnosu na ono, što biste željeli izbjeći. Da biste to nadvladali, morate se uputiti na vama posve nepoznato mjesto. Tek kad odustanete od svih vaših shvaćanja o tome, kakav bi ishod svega trebao biti, dopuštate višoj inteligenciji da vam donese odgovarajuću preobrazbu. Tako pripremate prostor za ono novo, što se treba dogoditi, pa dolazi do stvarnog rasta.

Mnogi vjeruju, da ovdje u igru zapravo ulazi religiozna moć. To ostavljam osobnim uvjerenjima, no moj je dojam uvijek bio, da zapravo pristupam onom drugom dijelu svoga ja i svojoj novoj sposobnosti. To ne znači nužno da za nas odjednom radi neka moć koja se nalazi izvan nas samih; možda bi bilo točnije reći, kako se radi o našem proširenijem shvaćanju o sebi, o tome tko smo mi u

zbilji. No, bez obzira kako gledali na to, suvremena psihologija sve više dolazi do uvjerenja, da je za svako izliječenje ovaj transpersonalni element od suštinske važnosti.

POVJERENJE

Tek kad počinjemo djelovati u svijesti višeg Ja, shvaćamo da je povjerenje, ili vjera, jedan od najvažnijih stavova kojih se uopće i možemo pridržavati.

Kad vjerujemo, sumnja je odsutna. Jer, sumnja je negativna usmjerenost uma koja otežava svaki naš unutarnji rad. Kad sumnjamo, postajemo ograničeni kao i kod svakog drugog oblika odbacivanja sebe. Sumnja ima utjecaja na našu psihičku energiju i zatvara nas, umjesto da nas otvara našem višem Ja, kako to čini povjerenje.

Ako želite imati povjerenja, u što ga točno trebate imati? Na mnogo načina zapravo i nije važno u što imate povjerenja, i to sve dok objekt vašeg povjerenja predstavlja u suštini pozitivnu silu. Kad vjerujete nečemu iznad svoga svjesnog ja, otvarate se vodstvu inteligentnog voditelja i energije iz one vrste izvora, koju jedan svjesni ego ne bi nikada mogao osigurati.

Ako ste pak religiozne naravi, možete odabrati da vjerujete Bogu. Pronađete li pak pravog gurua, možete imati povjerenja u taj odnos s njim, koji će se na kraju proširiti i na unutarnjeg gurua, kojeg nosite u sebi. Ako vas privlači ovo shvaćanje o višem Ja, možete svoje povjerenje pokloniti toj inteligentnoj sili da vas vodi, ili možda shvaćanju primanja milosti. Možete vjerovati i inteligentnom Svemiru, koji vas podržava. A ako vam se ne sviđa ništa od ponuđenog, tada vjerujte barem u znanstvena načela integrativnog postupka, te u psihologiju općenito.

Osjećate li da vam je potrebna *neka stvar* u koju biste imali povjerenja, ma što odabrali kao objekt svog povjerenja, on će ostati tek vaša projekcija. To ne znači neko nužno nazadovanje, jer može označiti jedan, za vas značajan i plodonosan stupanj rasta. Poklonite svoje povjerenje čemu god želite, tako dugo dok vjerujete u to. No, ako sami stvarate objekt kojemu ćete povjerovati, tada je bolje smisliti neki apstraktan pojam, nego projicirati svoje povjerenje na neku osobu, osim ako ona nije vrlo stručna, te zna na koji način valja prihvatiti vaše povjerenje.

Osobno, kad sam kroz vlastito iskustvo osjetio da načela o kojima govorimo uistinu i djeluju, posve mirno svoje povjerenje poklanjam i njima, i svom višem Ja. Osjećam kao da se sve što opažam na ovoj našoj Zemlji događa samo zato, da bi pročistilo moju podsvijest, te da osobno sudjelujem u tome već i samim svojim predavanjem onome *što jest*.

Imam također osjećaj, da je Svemir ogroman, inteligentan, te da će mi pomoći, samo ako mu to dopustim. Imam osjećaj unutarnjih razina postojanja, pa mi je dovoljna već i sama spoznaja o njihovu postojanju da bi se probudilo moje povjerenje u život. Vjerujem da je Zemlja u svom prirodnom stanju zapravo hranjiva energija prepuna ljubavi, s kojom mogu uvijek stupiti u dodir.

Vjerujem da razvitak pojedinca dovodi do buđenja viših sposobnosti za ljubav i stvaralaštvo. Kako sam i osobno to iskusio, želim nastaviti u tom smjeru, pa čak i ako nemam posve jasno viđenje onog mjesta, na koje će me to odvesti.

Vjerujem da iznad mog svjesnog Ja postoji neka beskonačna snaga, koja će raditi u moju korist, ako joj to dopustim. Odabrao sam razmišljati o njoj kao o onom dijelu samog sebe, s kojim još nisam posve ostvario puninu jedinstva kao o svom višem Ja.

I na kraju, imam povjerenja i u sebe; u svoju sposobnost da preživim, da budem sretan, i to ne zbog onoga što posjedujem ili zbog nečega što se događa, već naprosto zbog toga što JESAM.

SHVATITE PSIHIČKO PROČIŠĆENJE

Moramo shvatiti da se ono u što smo uključeni naziva psihičkim pročišćenjem. Pa čak i ako to nije očito na prvi pogled, ovu priliku nam upravo i pruža činjenica, da se nalazimo u svom fizičkom tijelu. Kad ne stvaramo neugodne osjećaje ili im se prestanemo odupirati, te ih umjesto toga integriramo, dopuštamo da nastupi željeno pročišćenje.

U pročišćenju, psihički otrovi se oslobađaju u svijest, postajući privremeno pojačani

Ako pročišćavate ovisničke prisile, osjećat ćete tu kompulzivnost još i jače no prije, kad se niste bavili njenim pročišćavanjem. Kad pročišćavate srdžbu, osjećat ćete se još srditijim. Kad pročišćavate svoju ovisnost, osjećat ćete se bespomoćnijim i usamljenijim

no ikad prije. Proživljavanje ovakvih osjećaja snažnije nego inače, samo po sebi pokazuje, da se pročišćenje počelo odvijati. Ovo razdoblje završava prije ili kasnije, ovisno o tome koliko se suzbijene energije nalazi u podsvjesnom. Sada trebate postupati nježno sa samim sobom, jer ste postali krhki u odnosu na svoje prijašnje stanje, kada ste možda bili i agresivni, i grubi.

Ulazite u razdoblje psihičkog posta. Uklanjajući i zatvarajući svoje uobičajene izlaze za bijeg od svoje patnje, dovodite tu patnju na samu površinu. Morate okusiti i proživjeti sve psihičke otrove dok se još oslobađaju, kako biste ih se uspješno riješili. Ako ste pokušali s fizičkim postom, tada znate da postoji razdoblje neugode, kad se svi fizički otrovi počinju izlučivati u krvotok. No, kako bilo, ishod je dobar, i nakon takvog se posta osjećate bolje. Slično je i s psihičkim postom. Budite stoga strpljivi i nježni sa sobom.

Može se početi odvijati emocionalno i fizičko oslobođenje

Zbog odnosa tijelo / um, i u fizičkom tijelu može doći do istih oblika oslobađanja, koji će odgovarati onima u psihičkom tijelu. Mogu se pojaviti fizički simptomi različitih vrsta. Međuodnos između fizičkih i psihičkih razina ne bi se trebao opisivati kao da je jedan uzrokovan drugim; do njih dolazi istovremeno. Prihvaćanje simptoma je osnova holističke medicine. Tijelu se dopušta da iskazuje simptome pročišćenja, jer se pritom i uravnotežuje. Iako su fizički simptomi prihvaćeni, možda će biti potrebno izvršiti i neka podešavanja na fizičkoj razini, kao što su promjene dijete koju koristite, korištenje zamjenskih prehrambenih proizvoda, promjena okoline, vježbanje i slično. Obično se otkriće nekog kroničnog fizičkog stanja i njegova obrada na fizičkoj razini događaju istovremeno s oslobađanjem psihičkog karmičkog tereta.

Oslobađanje suzbijenog materijala može dovesti i do pročišćenja, to jest – emocionalnog pročišćenja podsvjesne patnje i naših blokada. Pročišćenje često prati plakanje. Ako se plač ikad pojavi, bilo kod vas ili kod nekoga s kim se nalazite, nikada ga ne pokušavajte spriječiti ili zaustaviti. Ono što tada treba učiniti je, da jednostavno podržite i utješite sebe ili drugu osobu zagrlivši je, ili naprosto ostajući uz nju. Nježno je ohrabrite da ostane uz svoju patnju, ili da čak uroni u nju još i dublje. Nemojte je ohrabrivati da je izbjegava,

čemu smo obično svi skloni. Kriza će na kraju proći, i na njenom će se mjestu javiti temeljito pročišćenje.

U radu sa sobom, dok razotkrivate svoje nekadašnje bolne osjećaje, uključujete ih i proživljavate ne nastojeći više da ih izbjegnete. Upravo je taj stav o njihovu uključivanju onaj, koji omogućuje nastupanje pročišćenja. Energija se u čakrama sama uravnotežuje i podešava, pa u završnici dospijevamo do pročišćenja; međutim, pročišćavanje ne možete izazvati namjerno. Ono se događa jedino spontano, kad prestajete izbjegavati, i kad se konačno suočite s negativnim.

PREPOZNAJTE PREPREKE

Budistički tekstovi spominju ono, što nam je poznato pod nazivom »Pet Prepreka«. Kad započinjete s radom na sebi, počinjete se sudarati sa svojim starim ograničenjima. To se može doslovno protumačiti i tako, da vaše polje aure osjeća utjecaj dodatne prane koju uzima zajedno s predodžbama (vizualizacijama), disanjem i radom na tijelu, ali pritom nailazi na stare, samodestruktivne obrasce energetskog tijela, koji su se zbog te prane uskomešali.

Ovi obrasci, koji zapravo predstavljaju razne oblike energije, imaju svoju vlastitu pseudo inteligenciju, pa osjećaju da je njihovo postojanje ugroženo. O njima možete čak razmišljati kao o predstavnicima svoje podosobnosti, ako će vam tako biti lakše predočiti njihovo mjesto u vašem vlastitom biću. Ove podosobnosti (obrasci) postoje samo zato, jer ih niste željeli svjesno prihvatiti.

Opiranje obrazaca promjeni odvija se u obliku već spomenutih Pet Prepreka, ali možda i nekih drugih, koje biste sami mogli dodati tom spisku. Stvar je u tome, da neminovno nailazite na otpor kad započinjete sa svojim unutarnjim radom. On se može nadvladati integrativnim postupkom, kao i svaka druga negativnost. Nemate drugog načina za prevladavanje ovih zapreka, osim da nastavite s onim što radite, te ih uništite nježnim prihvaćanjem. Otpori se smanjuju već dok ih pokušavate integrirati, a ne samo dok pokušavate ukloniti obrasce.

Navodimo Pet Prepreka:

1. **JA ŽELIM.** Žudnje bilo koje čakre mogu biti pospješene, uključujući i postojeće ovisnosti.

2. JA MRZIM. Odbacivanje se može i pojačati, iako je možda posve nerazumno, iracionalno.

3. TROMOST. Tromost je energetsko stanje iznenadne pospanosti, koje se može pojaviti tijekom rada s disanjem, ili u meditaciji.

4. UZNEMIRENOST. Može se povećati opća tjeskoba (anksioznost).

5. SUMNJA. Sumnja u odnosu na metodu, na učitelja ili terapeuta, na ostvareni napredak.

Vjerojatno uviđate da bi prosječnu osobu mogla obeshrabriti pojava već i samo jedne od navedenih prepreka. Vjerojatno upravo zbog neke od njih mnogi ljudi, koji tek zakorače na svoj unutarnji put, nikada i ne dospiju daleko. Prepreke su službeno oblikovali budisti, i to prije tisuća i tisuća godina, uvidjevši sve poteškoće prilikom unutarnjeg rada. Stoga dobro iskoristite njihovo upozorenje, i zahvalite im u sebi, što su vam ukazali na njih.

SUDJELUJTE U RADU GRUPE

Rad na sebi može biti vrlo djelotvorna samoterapija, no svojim naporima dodajete i jednu novu dimenziju, sudjelujući u sastancima grupe. Jer, u okviru grupe se stvara snažna energija, koju možete preuzeti i korisno upotrijebiti. A to se pokazuje kao vrlo istinito kad se grupa sastaje u zdravom okruženju, kao što su mjesta posvećena unutarnjem ili duhovnom radu – ashrami, ili mjesta u smirenoj prirodnoj sredini.

S druge strane, morate pripaziti da ne postanete ovisni o grupi, te zapostavite rad na razvijanju svojih vlastitih vježbi; jer, energija grupe može vas bez sumnje pretvoriti u ovisnika. Podijeliti sebe s grupom može biti prepuno značaja, no nemojte pomišljati da je takvo dijeljenje sve što je potrebno za integraciju. Na kraju se ipak morate suočiti sami sa sobom, a grupa možda neće biti u blizini kako bi vam pružila trajniju podršku.

No, ako radite na sebi posve sami, tada vam grupa može dati još i dodatni poticaj, koji će vam možda ponekad zatrebati da biste okončali neko od pitanja, na kojima radite. Najbolji bi oblik rada bio,

izgradnja snažnih temelja redovitim osobnim radom, koji biste zatim nadopunjavali tjednim, mjesečnim ili čak i rjeđim sastancima s grupom. Rad u grupi se može sastojati od rada na tijelu, upravljanih predodžbi (vizualizacija), rada na susretima s drugima, rada na snovima, te emocionalnog opuštanja.

3. DIO
VOLJETI SEBE

Spoznajem da je ljubav koju osjećam u nutrini jedino pravo izvorište ljubavi. Odgajam sebe tako, da dopustim rast ljubavi u sebi. Više ne ulazim u vezu da bih pronašao ljubav, već da izrazim onu ljubav, koju u sebi osjećam. Sposobnost da volim sebe narasta zato, jer emocionalno prihvaćam sebe. Proživljavanjem svojih bolnih osjećanja i prestankom njihova izbjegavanja izvršio sam stvarni rast i preobrazbu.

10. LJUBAV IZ NUTRINE

BESKRAJNA SREĆA

Svi smo mi uključeni u potjeru za srećom. Naše traganje za onim što će nas ispuniti kreće se od onih najosnovnijih nagona za preživljavanjem, od najotmjenijih ukusa vezanih uz umjetnost, pa do intelektualnosti i ljubavi. Čini se, da smo prirodno nastrojeni tako, da za svim tim tragamo izvan sebe. Možda nas je tako uvjetovalo naše djetinjstvo koje je ovisilo o drugima, i u kojem smo samo primali ljubav i njegu izvana, te nas tako dovelo do shvaćanja da je sreća nešto izvana, što se mora progoniti i postizati. Možda je to samo još jedna od onih »zamki majke Prirode«, koja nas na ovom svijetu zadržava sve dok ne postanemo dovoljno mudri, da zadaću naučimo bolje.

Potraga za ispunjenjem izvan nas samih predstavlja materijalističke nazore o sreći. Bez obzira na to, je li naša briga preživljavanje, osjećaji, moć i priznanja, ljubav ili stvaralačke potrebe, sreća postaje uvjetovana postizanjem, pribavljanjem ili posjedovanjem nečega što je izvan nas samih. Jer, čak i stvaralačke potrebe ovise o uspješnom izvođenju i priznanjima, prije no što se u njima može postići punina za kojom se traga.

Uspješno zadovoljenje ovih potreba pretvara se u uvjet za sreću. Branimo svoje vlasništvo nad sredstvima kojima zadovoljavamo svoje potrebe, bila ona vezana uz karijeru, neku osobu, mjesto na kojemu ćemo živjeti, ili uz viđenje samog sebe. Postajemo ovisni o toj imovini, neprekidno strahujući da ćemo je izgubiti. Postajemo tjeskobni, odbijamo sva ukazivanja na svoju ovisnost, jer smo je često sami posve nesvjesni. A na kraju naučimo i mrziti upravo ono, što bi

nam trebalo donijeti toliko žuđenu sreću, jer osjećamo da zapravo posjeduje i nadzire nas, umjesto da bude obrnuto.

Svakako, postoje opravdane potrebe kojima moramo udovoljiti, no – ovdje govorim o nečem drugom. Izgradili smo čitav sustav ovisničkih, neurotičnih i umjetno stvorenih potreba. Naše su potrebe daleko nadmašile one jednostavne i osnovne ljudske zahtjeve, no mi još uvijek tragamo za zadovoljenjem tih preuveličanih potreba za srećom. One nam postaju čak i *izvorištem* sreće.

Prava je nesreća što toliki dijelovi stavova vezanih uz New Age naglašavaju učenja o tome, kako što djelotvornije dospjeti do onoga za što mislimo da nam treba, kako bismo postali sretni; ili, drugim riječima, kako da bolje zadovoljimo svoje ovisnosti. A zapravo je ono, što bismo trebali naučiti. Kako se tih ovisnosti osloboditi.

Općenito govoreći, svrha duhovnog života bi bila, da nas dovede do točke u kojoj više ne pretpostavljamo kako bi izvor sreće moglo biti išta od onoga, što se nalazi vani, oko nas. Moguće je i nadalje imati svoje djelatnosti, odnose ili imovinu, no umjesto da na njih gledamo kao na izvorišta, smatramo ih *izražajima* sreće. Kad jednom dođemo do stupnja u kojem smo to u stanju, oslobođeni smo svake ovisnosti, svijesti o siromaštvu i dualističkog proživljavanja.

Kad znamo da nam ništa izvana ne može značajnije i trajnije pomoći da pronađemo sreću, oslobađamo se i osjećaja nedostajanja. A kad nam ništa ne nedostaje, osjećamo se potpuni takvi kakvi jesmo, i ulazimo u ono, što je poznato kao »svijest o izobilju«. Ovo stanje nema nikakve veze s našim imovnim stanjem, niti ovisi o njemu, jer je to stanje uma. Spoznaja izobilja služi privlačenju sretnih okolnosti u naš život, i to upravo stoga, što ne osjećamo da nam išta nedostaje. Dospijevamo do materijalnih sredstava i skladnih odnosa, no više o njima ne ovisimo, niti se bojimo da ćemo ih izgubiti.

Samo smo ljudi; stoga niti ne smijemo očekivati da ćemo odmah, ovaj tren, početi živjeti u skladu s opisanim savršenstvom, spoznajom o izobilju, ali ne trebamo niti prezreti sami sebe kad uvidimo da to još nismo postigli. Patnju, koju osjećamo kao ovisnici, moramo prihvatiti i proživjeti. Unutarnja snaga će nam priskočiti u pomoć, i dopustiti nam da pobijedimo ovisnost.

No, ako se sreća ne može pronaći izvan nas, gdje ili kako se onda ostvaruje? Ponekad nam kažu da je potražimo u sebi. Često tome ne

dodaju ništa više, pa značenje može ostati pomalo nejasno. Fraza »potraži sreću u vlastitoj nutrini« zapravo zavarava, i klopka je u koju mnogi upadnu kad počnu razmišljati o duhovnosti. Okreću se od zemaljskih ciljeva i konačnih razočaranja njima, pa pokušavaju pribaviti sreću iz drugog izvora, koji bi se sad trebao nalaziti »unutra«. Uviđate li pogrešku?

Naime, pristup im je ostao posve isti, samo se sada zamišlja da će se sreća pronaći u nematerijalnom izvoru, takvom kakva je vlastita projekcija Boga, ili gurua. Nastavljaju biti agresivni, prepuni zahtjeva, usmjereni na vlastite potrebe i privrženi svojoj naopakoj ideji »sreće«.

Ne postoji izvorište sreće. Već i samo poimanje sreće pod određenim uvjetima je pogrešno i zavarava. Još uvijek zvonimo na vrata dualističkog shvaćanja sreće / nesreće, posežući za jednim, a odbacujući ono drugo. Možete li uvidjeti ovu istinu, shvatit ćete da su svi ovakvi napori na pogrešnom tragu. Na taj je način moguće jedino stvoriti novi »izvor«, u ili izvan, novi pronalazak podsvjesnog, od kojega zapravo očekujemo sreću. Čineći to, uvijek iznova upadamo u dualističko proživljavanje, i nadalje projicirajući oboje, i sreću i nesreću.

Pa ako su svi napori za »pronalaženje sreće« uzaludni, što se onda uopće i može učiniti? Kad uistinu shvatite ispraznost takvih napora, jednostavno ćete prestati kompulzivno progoniti sreću, tražeći je ma gdje bilo – u karijeri, odnosima, posjedovanju ili samoizražavanju. Zaustavljanje ovih napora prvi je korak prema oslobođenju. Uslijedit će oslobođenje od tjeskobe, i popustiti pritisak da budemo, ili učinimo bilo što na ovisnički način.

Međutim, većina je nas nastrojena tako, da smo usmjereni na određena postignuća, i to u tolikoj mjeri, da je obično gotovo nemoguće zaustaviti spomenute napore. Prisjetite se, ne kažem time da zato treba postati posve neaktivan. Time više mislim na motive, koji se podrazumijevaju u našim aktivnostima. Mi *tragamo* za srećom, umjesto da sreću izrazimo kroz tu aktivnost, ili kroz svoju romantičnu vezu. Žrtve smo ukorijenjenog pogrešnog vjerovanja: »ja sâm nisam dostatan«.

Morate shvatiti da vi *jeste* dostatni, upravo ovakvi kakvi ste. Nije vam potrebno ništa izvan vas da biste bili sretni, potrebno je samo da *jeste*.

Prestanete li tragati, ostat ćete zarobljeni u strahovitoj praznini, koja više nije prevučena krinkom lažne nade da će traganje donijeti svoje plodove. S ovom se prazninom mora raditi kao i sa svim drugim zamijećenim negativnostima. U stvari, ona predstavlja i ono glavno pitanje, s kojim se svi jednom moramo suočiti.

Zbiljski rad na sebi počinje, kad krenete u integriranje i prestanu vas motivirati bilo kakvi oblici, čije bi likove praznina mogla na sebe navući, pa bila to žudnja za sigurnošću, seksom, moći ili ljubavnom vezom. Obećavam vam, na kraju ćete postati pročišćeni, te iskusiti takvu slobodu i radost, za koju niste niti znali da uopće može postojati.

Znam da vam ovo može zazvučati kao nešto što se nikada ne može postići, a možda se i pitate, da li je uopće potrebno ići sve do ovakvih krajnosti. Jer, napokon, ono što većina od nas želi je tek – proživjeti onaj svoj osnovni, jednostavan život. Zbog čega se onda uopće i opterećivati takvim apstrakcijama?

Ovaj pojednostavnjeni pogled na sreću zanemaruje naš osnovni položaj. Ne razumijemo dualističku prirodu postojanja, i nastavljamo odbacivati velik dio svoga života, uključujući ovdje i same sebe. Naša nas podsvijest ne napušta zbog suzbijenih energija koje u sebi nosimo, tjerajući nas da djelujemo samodestruktivno. Sreća nam tako uvijek ostaje ono neuhvatljivo.

Psihoterapija je bila sredstvo, kojim su mnogi stigli do svog iscjeljenja i rasta, proizašlog iz prihvaćanja sebe takvima kakvi već jesu. Pa ipak, ponekad ona može biti nedostatna pri postizanju najvećih mogućih koristi. Često je njena namjera samo to, da klijent postane djelatan, da »profunkcionira«, što se na kraju može svesti i na to, da mu se samo probudi zanimanje za lov na postavljene ciljeve, umotane u legendu o tome, kako se do sreće može stići u budućnosti, i to zahvaljujući nekim vanjskim izvorima. Pravom pitanju – pitanju samozavaravanja u životu, takvom kakvog vodimo – pritom se uopće niti ne približava.

Međutim, mislim da se i to polagano mijenja. Osnivanje transpersonalne psihologije, koja priznaje duhovnu komponentu psihe, uključilo je i shvaćanja o kojima smo govorili. Namjera nije više samo »staviti zakrpu« na problem, već shvatiti zbog čega se on ponavlja, te pomoći klijentu da taj duhovni koncept unese u svoj svakodnevni život.

Tako se sada, na primjer, o pitanjima ovisnosti u ljubavnim vezama već posvuda i naširoko raspravlja. Oblikuju se i okupljaju ovisničke grupe, gotovo na isti način kao i grupe alkoholičara ili narkomana, pa ljudi počinju shvaćati da je pravi probem pitanje njihove ovisnosti, a ne druga osoba koju su zavoljeli na ovisnički način. U svojoj osnovi, ovo je ona vrsta ovisnosti, u kojoj za srećom tragamo izvan sebe, u okolini. Preporučio bih vam stoga, da se pretvorite u pravog bojovnika, te da nemilosrdno napadnete upravo ovo središnje pitanje; odustanite od svih svojih ovisnosti o materijalnoj sigurnosti, uzbuđenjima, moći i ljubavnom odnosu. Jer, sve dok to ne učinite, nastavit ćete se susretati s bijedom što ulazi upravo na ista ona vrata, kroz koja se nadate da će se pojaviti vaša toliko žuđena sreća.

Ako, dakle, više ne treba tragati za srećom, što onda učiniti sa sobom? U ovoj točki zapravo i započinje rad na samom sebi. Trebamo osjećati. Jednostavno osjećati sve ono, što nam nailazi ususret na našem životnom putu. Kad nešto ne osjećamo, postojimo bez spoznaje o sadašnjem trenutku, o tom trenutku koji traje vječno.

I nadalje ćemo biti podložni određenom stupnju dualizma, jer to je valjda u prirodi samoga svijeta, ali više nećemo zvoniti samo na jednu stranu, i posve odbacivati onu drugu. Dualnosti proživljavamo kao integrirane nadopune, a ne više kao suprotne, međusobno neprijateljski nastrojene strane. A ako i naiđe nešto neugodno, mirno to prihvaćamo, i više ne odbacujemo daleko, daleko u same sebe.

Shvaćamo da su naša iskustva velikim dijelom projicirana, te ih posjedujemo, ne okrivljujući za njih više nikoga. Postaje nam svejedno na kojoj se strani dualnosti trenutno nalazimo, jer znamo da su obje neizbježne. Imamo povjerenja u protok, dopuštajući negativnim iskustvima da se apsorbiraju i oslobode bez pružanja ikakvog otpora te tako pretvore u pozitivna, kao i obrnuto.

Potičemo svoju unutarnju, višu inteligenciju, koja nas vodi do preobrazbe energija. Nismo više emocionalno ovisni o pojedinim ishodima, jer u njima više ne gledamo ovisnički izvore vlastite sreće. I dok integriramo svoja dualistička iskustva, otkrivamo euforično, transcendentalno stanje iznad uvjetovane sreće / nesreće, koje nije daleko od nepristupačnog, pa ipak nama lako dostupnog. Ovo stanje beskrajne sreće, bez ikakvih postavljenih uvjeta, naziva se ljubav.

OVISNA LJUBAV

I iako naša potraga za ispunjenjem može preuzeti mnoge i raznorodne oblike, može se reći da je ono – što zapravo posvuda tražimo – ljubav. To je naročito istinito kad govorimo o vezama, naravno, no tiče se i naših ostalih traganja za sigurnošću, uzbuđenjima ili moći. Ljubav, koja stiže iz višeg središta, zadovoljit će i emocionalne aspekte nižih središta. Upravo kao što postoji razlika između nižeg i višeg Ja, tako postoji i razlika između ovisne ljubavi i ljubavi prema sebi.

Ovisna ljubav stiže iz nižeg središta Srca. Dualistička je, jer se zasniva na osjećaju nedostajanja. U sebi osjećamo prazninu. Pokušavamo izbjeći patnju od izolacije, ujedinjujući se s drugom osobom. U početku doživljavamo pravu ekstazu zbog sjedinjenja s drugim, a naročito ako je ono i seksualne naravi, no time stvaramo i različite probleme, koji na kraju mogu potkopati čitav odnos.

Prvi je problem u tome, što je ovisna ljubav visoko uvjetovana. Za početak, vrlo pomno odabiremo partnera, a kad se veza jednom ustali, postajemo strahovito uznemireni kad on ne ispunjava naša očekivanja. Ta su očekivanja u stvari ovisnosti, koje racionaliziramo kao »potrebe«. Odnos, koji se zasniva na međusobnom zadovoljavanju potreba, zapravo je poslovna suradnja; dajemo, kako bismo dobili. Teško je odnjegovati stav prepun ljubavi, dok se prije svega bavimo zadovoljenjem vlastitih potreba.

Ovisničke potrebe ponešto su različite, ovisno o spolu; muškarci obično na vrh svog popisa stavljaju seks, dok su žene više zaokupljene materijalnom sigurnošću. Ova razlika sama po sebi mnogo doprinosi onoj beskonačnoj borbi, koja, čini se, postoji među spolovima. Tada se javljaju nesvjesne potrebe koje su nas i nagnale u odnos, kada u drugome počinjemo tražiti sve ono, što smo sami blokirali u sebi. Moglo bi se reći, da će uzajamno zadovoljenje potreba uvijek i ostati dio svake ljubavne veze. No, moje je mišljenje, da – što više potreba, očekivanja i zahtjeva u sebi nosite, to će više vaša veza patiti, da bi se na kraju i pretvorila u vaše glavno izvorište patnje, umjesto ljubavi.

Gledate li u drugu samo osobu da biste zadovoljili svoje potrebe, znajte da će doći i vrijeme, kad će ona pasti na vašem ispitu – ponekad i nenamjerno. Ako ste nastrojeni tako, da osjećate veliko zadovoljstvo kad vaš partner udovolji vašim potrebama, osjetit ćete i

nezadovoljstvo jednake jačine kad on to ne učini. Sve dok ne oslobodite ovo nezadovoljstvo, primjerice, integrativnim postupkom – vrlo brzo možete postati prepuni zlovolje, pa počinje djelovati dualistički sindrom ljubav / mržnja.

Drugi je problem taj, da se osjećaj nedostajanja ne može uopće niti ukloniti, ako smo motivirani ovisničkom ljubavlju; on se može samo suzbiti. Tada počinje i ovisnički ciklus. Uzbuđenje zbog same veze na neko vrijeme uspijeva prekriti prazninu, ali se ona nastavlja izgrađivati u našoj podsvijesti. Trebamo sve više i više energije dobivene unutar veze, kako bismo je suzbijali, postajući kompulzivni, na primjer, u seksu. Na kraju, odnos doseže točku iscrpljenja, pa iznova počinjemo osjećati prazninu, jer više nema dostatnog izvora energije kojim bismo je suzbili. Postajemo razočarani, misleći da je uzrok tome naš partner. Možda ćemo čak na njega projicirati svoj osjećaj izolacije, čemu će ishod biti samo još veće udaljavanje.

Moguće je da ovisne veze i potraju, ako samo možemo prihvatiti da će u njima neprestano postojati ravnoteža bliskosti i međusobnog otuđivanja, udaljavanja. Umjesto optuživanja partnera za tjeskobu ili patnju koju osjećamo, to bi valjalo prihvatiti, i na tim osjećajima započeti s radom.

Ovisna je ljubav i sama nadopuna neintegriranoj praznini, izolaciji i usamljenosti. Odbacujemo sami sebe kad odbacujemo ove svoje unutarnje osjećaje, tražeći utočište od njih u ljubavnoj vezi. No, takvim se bijegom praznina ne ispunjava; on je samo suzbija, te potvrđuje njeno postojanje. U suštini, tako nasjedamo, pa praznini dajemo dopuštenje da traje i dalje, dok mi postajemo zatvoreni u krug ovisnosti / praznine, nikako ne primjećujući da postojanje prve ovisi o onoj drugoj.

Tražeći bijeg u romantičnoj vezi, možemo lako postati kompulzivni glede naših određenih »potreba«. Neke od njih se mogu usmjeriti na seks, nadajući se da ćemo u njemu pronaći izlaz. Postavljen je obrazac za kompulzivno (prisilno) seksualno traganje. Budući da jedino novost nekog odnosa može poslužiti tome da se prikrije unutarnja praznina, seksualna privlačnost vrlo brzo isparava. Takva osoba nastavlja svoju potragu za zamišljenim zadovoljavajućim partnerom, ne uspijevajući razumjeti zbog čega joj nikada nije moguće postići trajnu ispunjenost. Isti ovakav scenarij postoji i kad je vezan

uz sigurnost, ili bilo koju drugu prisilnu potrebu, koju se trsimo zadovoljiti putem ljubavne veze.

Ovisnost stvara i druge probleme. Kako ovisimo o drugom radi izbjegavanja praznine u vlastitoj nutrini, bojimo se da ćemo tu osobu izgubiti. Strah prelazi u neprekidnu tjeskobu i posesivnost. Po svaku cijenu nastojimo nadzirati partnera, sve iz straha da ga ne izgubimo, pa čak i kad je tek privremeno odsutan. Oneraspoložit će nas i sama pomisao da smo ovisni, i ne možemo pomoći sami sebi da tu zlovolju ne projiciramo na partnera.

Sam strah može se također projicirati na partnera, tako da ga se svjesno ili nesvjesno počinjemo bojati, pa u njegovoj blizini postajemo prestrašeni i tjeskobni. Sada strah postaje glavni dio negativne strane ovakve veze; strah od gubitka te osobe upravno je proporcionalan našoj »ljubavi«. Pritom je velik dio straha još i suzbijen, što napokon prerasta i u značajan izvor dodatnog neraspoloženja, često nesvjesnog, čime se upotpunjuje sindrom ljubavi / mržnje.

Neraspoloženje iskazano na opisane načine postaje motivacija sukobima, koji su uvijek prisutni u ovisnim vezama. Izgrađuje se negativna napetost, a obrasci je nastoje pročistiti kroz borbu. Partneri se sukobljavaju, svaki od njih okrivljuje onog drugog, misleći da bi sve bilo u redu kad bi se onaj drugi ponašao na ispravan način. Kako oboje okrivljuju, borba ne rješava ovu napetost, već je samo suzbija. Sukobi se nastavljaju, postaju svaki put sve gori jer se ranija suzbijena napetost iznova nastoji pročistiti, zajedno s novim napetostima koje su se u međuvremenu nagomilale. I na kraju, razina suzbijene zlovolje postaje tolika, da nema drugog izlaza, no da takva ljubavna veza propadne. Integriranje ovih negativnih raspoloženja i nastalih napetosti, umjesto što se neprekidno reagira na njih okrivljavanjem drugoga, bilo bi ovdje od velike vrijednosti.

Ne želim time nagovijestiti da biste trebali izbjegavati intimne veze – tek želim ukazati na njene zamke ove vrste. Nemojte misliti da je vaš partner koji je prouzročio vašu patnju, pa makar se ona iskazivala u obliku seksualne frustracije, financijske nesigurnosti, srdžbe, neugodnosti, ili na neki drugi način. *Obradite* taj negativni osjećaj, umjesto da na njega reagirate.

Ovisna ljubav teško se prebolijeva, ako netko ne postane svjestan toga što ona zapravo znači, i zbog čega je pretvaramo u onu

neprolaznu, vječitu. Pa čak i u našim odnosima koji nisu romantične naravi, i u kojima možda čak mislimo da djelujemo iz bratske ljubavi ili vlastite duhovnosti, često možemo naići na dobar dio ovisnosti, koji vlada našom motivacijom.

Znamo da je ljubav odgovor na sve naše probleme, svi žudimo za njom i pokušavamo je sačuvati, ali nam to ne uspijeva usprkos našim najboljim namjerama. Mnogi od onih ljudi prepunih riječi o duhovnosti neprekidno nas žele natjerati da se ispunimo ljubavlju, kao da se to može učiniti hotimice, vlastitom voljom. Pokušavamo, doživljavamo neuspjeh, i osjećamo se krivima. Razvijamo negativan stav prema ljubavi, misleći da nije ostvariva. No, moramo shvatiti, da se u stvari prema njoj ne odnosimo ispravno.

Jer, um nikada ne može proizvesti ljubav. Ma koliko se mi trudili prisiliti se na osjećanje ljubavi, nećemo nikada uspjeti; kao da se naprosto programiramo na neprekidan neuspjeh. Takva bi naša »ljubav« bila proizvod uma, i ne bi bila utemeljena u samom našem biću. Stvorili bismo svijet mašte, možda čak i zasnovan na »duhovnim« idealima, i – suzbijali, te ostali posve razdvojeni od svojih pravih osjećaja. Ovakve osjećaje neprekidno bismo pročišćavali kroz različite projekcije, te završili kao pravi licemjeri.

Možete se osloboditi iz začaranog kruga ovisne ljubavi obrađujući integrativnim postupkom usamljenost i izolaciju, koju osjećate u središtu Srca. Prestajući biti motivirani tim osjećajima, napokon ćete dospjeti do ravnoteže. Umjesto da se bojite izoliranosti, i umjesto što dopuštate da vas ona tjera u ljubavne odnose koji su vrlo često destruktivne prirode, integrirajte patnju uzrokovanu tom izolacijom, i dopustite joj da se raspline. Izolacija će se pretvoriti u sigurnost u sebe, zadovoljstvo sobom, samoindividualizaciju i ljubav prema samom sebi. A patnja, koju ste dosad osjećali, postat će tek porođajna patnja vašeg višeg Ja.

VOLJETI SEBE

Kad se po prvi put začuje izraz »voljeti sebe« ili »ljubav prema sebi«, mogla bi nastati zabuna oko toga, što se pod tim stvarno podrazumijeva. To se događa stoga, što pri tome mislimo na pojmove vezane uz onakvu ljubav, kakva je nama poznata i bliska – na ovisnu ljubav. Pokušamo li voljeti sebe, mogli bismo i tome opet pristupiti

na način, sličan onom koji rabimo u ovisnoj ljubavi, koristeći zapravo sami sebe kao objekt svoje ljubavi. Možemo pokušati pobjeći i u sebe, kao što inače bježimo u druge. A možemo postati i samodovoljni, stavljajući vlastite potrebe uvijek na visoko prvo mjesto. No, motiv svega još je uvijek bijeg. Još uvijek odbacujemo nesreću, a čineći to, odbacujemo i same sebe.

Ljubav prema sebi nema nikakve veze s korištenjem samog sebe kao objekta svoje ljubavi. Ljubav prema sebi znači, da naša ljubav *stiže iz nutrine*, da se stvara iz naše unutrašnjosti, a ne iz »ljubavi« prema bilo kojem objektu samo zato, jer nam može pružiti ogromno zadovoljstvo, bio to netko drugi ili mi sami. Ljubav prema sebi je stanje svijesti, način promatranja stvari, stav koji ima kao ishod integrirano viđenje svijeta.

Umijeće ljubavi prema sebi započinje prihvaćanjem sebe. Ili, oboje je u suštini jedno te isto. Počinjemo voljeti sebe kad se prestanemo odbacivati. A kad uvježbavamo prihvaćanje sebe, doživljavamo stvarne promjene u vlastitoj svijesti. Više se ne pokušavamo poigravati ljudima ili posjedovanjem nečega iz vanjskog svijeta da bismo pronašli ispunjenje. Ispunjenost nalazimo u vlastitoj nutrini, jednostavnim integriranjem suprotnosti svojih iskustava.

Nemojte potcjenjivati važnost prihvaćanja samog sebe. Ono može završiti u emocionalnoj patnji koju ćete osjetiti, ili vas dovesti do duhovnog iskustva koje želite doživjeti. Započevši sa zemaljskim, doprijet ćete do najvišeg stupnja unutarnjeg ostvarenja. Dočekujući dobrodošlicom sve svoje osjećaje, postajete cjelina; vaš život postaje cjelovit, holistički. Proživljavate cjelovitost. Više je ne tražite pod prisilom u svijetu izvan vas samih, u drugoj osobi ili nekom dostignuću. Prihvaćate se, i volite sami sebe.

Odnosi s drugima dramatično se mijenjaju kad jednom dođete u dodir s unutarnjom ljubavlju prema sebi. A bez toga nećete niti moći iskusiti onu pravu ljubav prema drugoj osobi. Čak i ako se trenutno nalazite s osobom koja vas nastoji iskreno voljeti, odbacivat ćete njenu ljubav, ukoliko niste u dodiru s vlastitom ljubavlju iznutra. Jer, njena se ljubav neće uspjeti probiti do vas. Ljubav mora dolaziti iz nutrine. Ljubav koju opažate kao da vam dolazi od drugoga, samo je odraz vaše vlastite unutarnje ljubavi.

Ljubav postaje prije svega odnos sa samim sobom. To znači da smo sposobni živjeti sa sobom, a vjerojatno čak i za samog sebe.

Znači pronalaženje ispunjenja iznutra, a ne iz bilo kojeg od drugih izvorišta ili osoba izvana. Okrenuti se svojoj nutrini kad god se pojavi patnja – to je oduvijek bila glavna poruka velikih učitelja; integrativni postupak je specifična metoda, kojom se to može i postići.

Shvaćanja koja imate o ljubavi vjerojatno su, kao kod većine, pogrešna. Trebali biste napustiti sve koncepte, i pričekati sve dok se vaša sposobnost ne razvije, i ne izgradi u vama. Pokušaji prisiljavanja vlastitih osjećaja na uklapanje u pogrešna shvaćanja stvaraju tjeskobu. Dopustite misao, da ljubav možda i nije ono, što vi ovaj tren zamišljate da jest.

Što je ljubav? Ljubav je doživljavanje svog višeg Ja. Ljubav je ona euforična narav Promatrača, koji jednostavno prati sve što se događa. Ljubav je osjećajne prirode, a osjećaji nam stižu iz tijela, ne iz uma. Ljubav je prihvaćanje bez postavljanja ikakvih uvjeta, i doživljavanje svih svojih osjećaja. Ljubav drugog postaje bezuvjetno prihvaćanje naše vlastite percepcije tog drugog. Ljubav drugoga znači, i da smo tog drugog učinili zbiljski otvorenim, jer se ne može obraniti od nas – prihvaćamo ga takvog kakav jeste, isto kao što i same sebe prihvaćamo takvima, kakvi već jesmo. Nemamo više prikrivenih sebičnih motivacija, ili spiska kojemu bi drugi trebao udovoljiti po svakoj pojedinoj od točaka. Ništa više ne prikrivamo niti štitimo, jer dobrodošlicom prihvaćamo i ono pozitivno i negativno. U okruženju posvemašnjeg prihvaćanja, ljubav će ući u vašu svijest.

Sebe i drugog vidite onakvima, kakvi oboje i jeste u zbilji. Više ništa ne očekujete, niti stvarate usporedbe, jer više ne procjenjujete kroz svoj um – opažate drugog izravno. Osjećate da vi i jeste taj drugi, da smo svi mi jedno. Ovo je emocionalna spoznaja. Želite razmijeniti energije zato, jer vam je stalo, i dok vam je god stalo, njegujete svoj osobni rast. Dajete, jer time uvećavate sebe. Nadišli ste ograničeno osjećanje osobnog ega.

Ključno je za shvaćanje i postizanje ljubavi prema sebi – živite li sad, baš u ovom trenutku. Kad izravno proživljavate svaki svoj trenutak u ulozi Promatrača, nalazite se baš u samom tom trenutku. Više ne djelujete žudeći za budućim zadovoljenjima. Zadovoljstvo dolazi od postojanja u onome *što jest.* Svakako, uvijek će postojati izvanjska svrha neke vaše djelatnosti, no kao Promatraču, zadovoljstvo ćete uvijek crpsti iz same te djelatnosti, a ne više iz njenog

krajnjeg ishoda. Odabirete one djelatnosti, koje omogućuju uživanje u njima i sada, ali i u njihovim budućim ishodima.

Ipak, ne ograničavate svoja iskustva samo na ugodne događaje. Ako vaše iskustvo krene i na svoj drugi pol, pa se nađete u nekim neugodnim situacijama ili položajima punim izazova, jednako zadovoljstvo pronalazite u preuzimanju odgovornosti za njih i u njihovoj integraciji, imajući uvijek na umu svoju točku tolerancije. Tako i prihvaćanje negativnosti postaje izvorište vašeg ispunjenja.

Pronalazite sreću naprosto sudjelujući u svemu što bi se ovaj tren, upravo sada moglo odigravati u vašoj svijesti. Ispunjenje se pronalazi u trenutku; niste više onoliko zabrinuti, hoće li ishodi vašeg rada završiti onako, kako ste očekivali. Još uvijek vršite izbor o onome što želite, i odabirete smjer kojim ćete krenuti da to i ostvarite – drukčije ne bismo niti mogli živjeti svoj život. Međutim, zahvaljujući prihvaćanju sebe, više niste ni pod kakvom prisilom vezanom uz ishode svog rada. Više niste privrženi bilo kojem od mogućih rezultata jer možete prihvatiti i sve moguće i drukčije ishode.

Ne govorim ovdje toliko o materijalnim uspjesima, koliko o osjećajima, vezanim uz njih. Ako ste razočarani ili frustrirani, integrirajte ove osjećaje. Jer, tada ih kao Promatrač više ne gušite, već im dopuštate da budu ono što jesu, ne šireći nikakve negativnosti u svijet što vas okružuje.

Unutarnja staloženost postaje osnova za ljubav prema sebi. Niste više zabrinuti jeste li pronašli pravi objekt svoje ljubavi. Preplavljuje vas ispunjenje, a svatko tko se nađe u vašoj blizini, osjetit će vaš utjecaj.

VIŠE JA KAO UČITELJ

U prvom smo poglavlju vidjeli, kako nam učitelj može pomoći da zavolimo sebe. Ulogu učitelja mogla bi preuzeti bilo koja prosvijetljena osoba, bio to guru, terapeut, roditelj, prijatelj, vaš partner, ljubavnik, pa čak i dijete. U svjetlu svega o čemu smo dosad govorili, pokušajmo proširiti svoje shvaćanje tog odnosa.

Dok učimo ljubav prema sebi, na kraju uspijevamo probuditi i svog vlastitog učitelja u sebi. On zapravo odgovara našem višem Ja i Promatraču. Dolazimo do intuitivnih spoznaja, a u svojoj nutrini pronalazimo prihvaćanje i ljubav; no, kako još nismo ostvarili dodir sa

svojim unutranjim učiteljem, gradimo odnos s nekim učiteljem izvana, da bismo potakli na buđenje i svoje unutarnje osobine. Osobine koje sad proživljavamo uz pomoć koju nam pruža učitelj izvana, kasnije će nam se vježbanjem javiti i iznutra.

Kad se oblikuje naš odnos s učiteljem izvana, osjećamo ga emocionalno. Stvorena je veza, i moglo bi biti podosta teško opisati kako, ili zbog čega se to događa. Možda bismo mogli tek pretpostaviti, da u različitim točkama svoga života postajemo sposobni ući u takav odnos, ili čak i sami poslužiti nekome kao učitelj. Kad se ova spona uspostavi, započinje i jedan iscjeljujući odnos.

S učiteljem proživljavamo sve naše najrazličitije osjećaje. U početku postoji jaka pozitivna privlačnost, koja odgovara stupnju »medenog mjeseca«, no uskoro počinju isto tako nadirati i negativne osjećaje. Gdje ima ljubavi, ima i straha, i nezadovoljstva; naša je ljubav prema učitelju – ovisna ljubav, iako nam možda neće biti drago o njoj razmišljati na ovaj način.

Učitelj nam se čini odgovornim, što je izazvao pojavljivanje naših osjećaja, i pozitivnih i negativnih. Međutim, mi u zbilji samo projiciramo svoje vlastite osjećaje na njega. Učitelj djeluje na nas kao neko naročito zrcalo za pročišćenje, odražavajući nam sve ono, što smo suzbili u svojoj podsvijesti. A to se može događati upravo stoga, što on nema nikakvih očekivanja vezanih uz nas. *Zadržimo li svijest o samom sebi* dok djelujemo unutar tog odnosa, možemo jasno sagledati i sami sebe.

Učitelj nas naprosto prihvaća, ne postavljajući nam nikakve uvjete; upravo to i uzrokuje stvaranje našeg odraza u ogledalu. On prihvaća sve osjećaje usmjerene izravno njemu ili njoj – i našu ljubav, ali i naš strah ili srdžbu. Obično, kad volimo druge, oni nam odgovaraju tako da svoju ljubav nečim uvjetuju. A kad odbijamo druge, oni nam vraćaju naše odbijanje, ne prihvaćajući ga.

Očito je, da u oba slučaja nismo iskusili bezuvjetno prihvaćanje. Naprotiv, učitelj prihvaća naše odbijanje, kao i našu ljubav. Jer, upravo je prihvaćanje ključ jednog iscjeljujućeg odnosa.

Prihvaćanje nas čini svjesnima toga, da projiciramo. Spoznajemo način, na koji zapravo sami oblikujemo svoja iskustva. U isto vrijeme shvaćamo i da se prava, stvarna ljubav proširuje i na nas kroz bezuvjetno prihvaćanje. Osjećamo, vjerojatno po prvi put, bezuvjetnu ljubav. Učimo, da prihvaćanje *i jeste* ljubav.

Učitelj postaje surogat za obradu naših nedovršenih emocionalnih pitanja. U odnos s njim unosimo i sve svoje obrasce. Projiciramo stavove vezane uz autoritete, sigurnost, odobravanje, ljubav, i tako redom. Obrađujemo vlastitu karmu u terapeutskom odnosu s tom jednom osobom. Odnos s učiteljem se pojačava, postaje intenzivniji, iako je učiteljev stav i nadalje bez ikakvih reakcija; on ne »kupuje« baš sve, ma što mi radili, ali niti ne reagira na našu ljubav ili naš strah, on sve to naprosto prihvaća. Naravno, nama će se učiniti da učitelj reagira na našu ljubav, no ljubav koju mu mi nudimo, nije na istoj razini kao i ljubav koju od njega primamo. Mi tek mislimo da nudimo ljubav, dok je to zapravo mješavina svih naših pozitivnih i negativnih karmi.

Prihvaćanje izaziva naš dubinski odgovor na energetskoj razini, a upravo je zbog toga i toliko učinkovito kao terapija. Učitelj zna, kako valja prihvatiti sve ono što se usmjerava prema njemu ili njoj, a to mogu biti i ogromne količine najrazličitijih energija. Metoda prihvaćanja nimalo se ne razlikuje od svega, o čemu smo dosad raspravljali. Učitelj jedino ima proširenu sposobnost za prihvaćanje energija kojima ga obasipamo.

Jednom kad smo iskusili doživljaj učiteljeva bezuvjetnog prihvaćanja, i sami možemo razvijati sposobnost da sebi pružimo to iskustvo. Učitelj je poslužio kao uzor za način, na koji se trebamo odnositi prema samom sebi. Naše više Ja, onaj Promatrač u nama, pretvara se u našeg unutarnjeg učitelja.

Ova je vrsta odnosa također i temelj psihoterapije. Ovdje se projiciranje klijenta na terapeuta naziva »prijenosom«. Za ovo otkriće trebamo zahvaliti Freudu. Njegovo je i Jungovo mišljenje bilo, da do terapije ne dolazi sve dok ne započne prijenos. Do tada se naprosto stvarni međuodnos između terapeuta i klijenta nije mogao ostvariti. Analitičke bi škole analizirale prijenos, kako bi klijent postao svjestan obrazaca koje koristi; no, humanistički ga terapeut jednostavno prihvaća. Stoga je prihvaćanje snažniji oblik terapije, jer suptilno i izravno djeluje na one razine energije, u kojima blokade nastaju.

Kao što sam već rekao, ne vjerujem da je bitno stvoriti odnos s nekim od vanjskih učitelja, da bi se probudilo naše više Ja, iako nimalo ne sumnjam od kolike to pomoći može biti. Odluku morate donijeti sami. U suvremenim kratkotrajnim terapijama, u kojima se naglasak stavlja jedino na ishod, ionako nije uobičajeno razvijanje takvog jednog odnosa.

Veliku većinu svog unutarnjeg rada obavljao sam posve sâm, koristeći pritom načela o kojima vam upravo govorim. Dva puta sam imao čast, da uđem i u odnos s učiteljem. Pristup koji vam opisujem u ovoj knjizi oblikovao je i same temelje za moj rad, s pojavljivanjem učitelja izvana tek u određenim razdobljima moga života. Možda bi takav pristup mogao odgovarati i vama.

VOLJETI TIJELOM

Prvenstvo u razvijanju ljubavi prema sebi svakako treba dati buđenju sposobnosti osjećanja. Naime, središte osjećaja postalo je umrtvljeno, jer osjećaje zamjenjujemo mislima. Krećemo se u umu, dok bismo se trebali nalaziti uz svoje osjećaje.

Jedan od najboljih načina za razvijanje sposobnosti osjećanja pruža nam i rad na svom tijelu, što uključuje disanje, rad s tijelom i meditaciju na čakre. Možete započeti s ljubavlju prema sebi prihvaćanjem i proživljavanjem tjelesnih osjeta, dok nailaze tijekom vremena u kojem se posvećujete sebi. Tako ćete stupiti u dodir sa samim sobom. Jer, svoju sposobnost za osjetljivost razvit ćete tako, da prije svega postanete osjetljivi na svoje tijelo. Priroda osjećaja narasta tako, da svoje tijelo počinjete doživljavati kao samog sebe, ali i kao svog prijatelja. I to onog, koji je oduvijek bio s vama, i koji je uvijek nastojao pomoći vam, i podržati vas. O odnosu prema samome sebi može se razmišljati i kao o početku odnosa s vlastitim tijelom. Naravno, imate i druge dimenzije, osim ove vidljive i materijalne, no ova materijalna odražava i predstavlja i one druge vaše aspekte, do kojih se može doprijeti kroz tijelo. Otkrio sam, da je rad s vlastitim tijelom onaj put do mog višeg Ja, koji me najviše ispunjava.

Dok njegujete tijelo, nemojte postati isuviše popustljivi prema sebi. Jer, sada ne pokušavate doprijeti do nekog zadovoljstva putem svog tijela, već opskrbljujete vlastito tijelo najboljim uvjetima da bi doseglo ono opće i temeljno stanje, u kojemu ćete se dobro osjećati. Fizički se osjećati dobro može postati osnova i za naše emocionalno zdravlje, s obzirom na to, koliko su naše tijelo i osjećaji usko povezani.

Započinjemo s osnovama koje se odnose na sve, što našem tijelu treba: pravilna prehrana, vježba, zdrava i čista okolina, te stav. Stav o ljubavi prema sebi je zapravo stav o prihvaćanju svih aspekata svoga tijela. Kada fizička uzbuđenja prihvatite kao pročišćenja koja napreduju, volite svoje tijelo. Kada prihvaćate i proživljavate osjećaje

koje imate *o svom tijelu*, bili oni pozitivni ili negativni, počinjete zapravo pročišćavati one osjećaje, koji na vas podsvjesno toliko snažno djeluju.

Nemojte pokušavati voljeti svoje tijelo kao predmet. To bi samo dovelo do širenja ideje o ovisnoj ljubavi. Prihvatite i proživite sve osjećaje koje imate vezane uz vlastito tijelo, ma kakvi oni bili, bez pokušaja da ih mijenjate ili nadzirete; to će vas dovesti do prevladavanja dualističkih osjećaja, i početka ljubavi prema samome sebi.

Dok ulazite dublje u svoje tijelo, postajete sve svjesniji i jednog novog osjećaja. Osjećate svoje emocionalno postojanje, neku novu povezanost sa životom. Postajete jedno sa svojim tijelom, a istovremeno i jedno sa svojim iskustvima. Jer, emocionalni rast odvija se istovremeno kad i vaše povezivanje s vlastitim tijelom.

Svaki dan redovito posvećujem određeni dio vremena vježbanju. Shvaćam da su rad s tijelom, meditacija i rad s disanjem oruđa, koja me dovode do samointegracije. Radosno iščekujem vrijeme određeno za vježbu, kao vrijeme opuštanja i mog ponovnog punjenja. Osjećam da moje snage rastu, dok svjesno rabim ove naročite tehnike.

Vježbe pomažu i stoga, što uz njih učite načela rada na sebi, i to u nadziranom okruženju. Tako postajete mnogo sposobniji i za njihovo primjenjivanje tijekom obavljanja ostalih svojih svakodnevnih obveza.

Rutinske vježbe ne bi vam trebale oduzeti isuviše vašeg dnevnog slobodnog vremena. Ali, vrlo je važno da se rade svaki dan. Kratke dnevne seanse značit će vam mnogo više, nego dugačko, ali neredovito vježbanje. A kad započnete u svojim vježbama i uživati, automatski će se povećati i vaše vrijeme za seansu. Radovat ćete mu se kao svom tajnom načinu za posvemašnje opuštanje.

RAD NA TIJELU

Postoje dvije osnovne vrste rada na tijelu, i obje su podjednako važne.

Prva je – vježbanje. Bilo koja vrsta vježbi je dobra: fizički rad, aerobik, plesna kinetika, sport, džoging i drugo. Vježbanje ove vrste i tek nekoliko puta tjedno održat će vas u formi, i postati osnova za održanje vašeg tijela zdravim.

Druga vrsta rada je rad na tijelu. To ne biste trebali pomiješati s vježbanjem, jer služi u druge svrhe. Vježba služi oživljavanju tijela, dok rad s tijelom ima psihofizičku narav, kojom utječe na vaše čakre i svijest.

Postoje mnogi načini rada na tijelu, no osobno mi se čini da su joga položaji (asane) među najboljima. Želio bih vas ohrabriti da se pobliže upoznate s načelima joge, ukoliko to već niste učinili. Na početku svoje vježbe uključite i jednu kratku joga seansu. Istezanje i opuštanje tijela djeluje vrlo oslobađajuće i opuštajuće, otvara središta osjećaja i tako omogućava lakši ulaz u meditativno stanje, koje je poželjno za unutarnji rad. Opuštenost tijela izravno djeluje na energetski sustav prane, a time i na osjećaje. Stagniranje energetskog sustava dovodi do stagniranja osjećaja, a to pogoduje povećanju depresivnosti i kompulzivnosti.

Trebate li poneki tehnički podatak o izvođenju joga položaja, gotovo se posvuda mogu naći knjige i tečajevi o tome. No, često onaj osnovni pristup joga vježbama ne objašnjavaju dovoljno ispravno, ili se barem ne razumijeva kako treba; mislim da upravo zbog toga nastaje ona razlika između osrednjosti i izvrsnih rezultata u kasnijem

radu. Ako ste se pokušali baviti jogom, te osjećali da vam baš ne uspijeva, možda ste previdjeli ono suštinsko u njoj. Preporučujući vam ovdje da svakako pokušate iznova, želim vam ukazati na moje predavanje o različitim vrstama joga škola, koje su se tijekom godina razvile, na moje osobne vježbe, te na iskustvo koje sam stekao kao učitelj joge.

Održite unutarnji stav bez naročitog napora

O joga položajima nemojte razmišljati kao o vježbama, već kao o meditaciji. U njih se ulazi s meditativnim stavom; odbacuje se svaka namjera ili trud. Predmet našeg meditativnog žarišta postaju svi oni osjećaji, koje možete doživjeti u svom tijelu. Kad istežete svoje mišiće i opuštate čakre, usredotočite se na osjećaje koji pritom nailaze. Jer, osjećaji će biti i emocionalni i fizički. Osjetite fizička uzbuđenja, prihvaćajući ih bez ikakve mogućnosti nekog drugog izbora. Trebali biste napregnuti svoje tijelo sve do točke, u kojoj doživljavate ugodan napor; to može uistinu biti puno radosti i opuštanja. Tako se uvježbavate za prihvaćanje samog sebe, ulazite u središta osjećaja u svom tijelu i izlazite iz mentalnog odbacivanja sebe.

Drugi osjećaji, koji nailaze, imat će emocionalnu narav. Možete proživjeti različite negativne osjećaje, ali i njima pridružena razmišljanja. Ove biste osjećaje trebali pozdraviti dobrodošlicom, jer vas oni pročišćuju. Budite sa svojim osjećajima u stavu Promatrača, ne reagirajući na njih, niti ih odbacujući.

Opustite sve dijelove svog tijela, osim onih mišića koji su napeti zbog samog položaja koji ste zauzeli. Nemojte misliti da svaki od tih položaja morate izvesti savršeno, ili da se takmičite u tome s nekim. Nemojte se ocjenjivati, i ne sudite o sebi ni dobro, a niti loše. Duboko se opustite u odabranom položaju.

Zadržite položaj

Naučite kako se zadržati u odabranom položaju, i to u određenom, nešto dužem razdoblju. Ono je subjektivno, no većina ljudi ne zadržava svoj položaj dovoljno dugo. Naravno, pripazite da ne izazovete neko fizičko oštećenje, no ostanite u položaju sve dok ne osjetite da nastupa, ili emocionalno ili fizičko opuštanje. Proći ćete kroz

nekoliko stupnjeva opuštanja. Mislit ćete, da ste se istegnuli i opustili, no odjednom ćete osjetiti zategnutost mišića koji vas održavaju u joga položaju. Tada možete svjesno opustiti i taj dio svog tijela, te se istegnuti još jače. Nastavite pratiti događaje u svom tijelu dok se nalazite u položaju, tražeći prava područja kojima je opuštanje potrebno.

Obično će vam za svaki od položaja biti dovoljno od jedne do pet minuta. Međutim, želite li zbiljski poraditi na određenom dijelu tijela, za koje mislite da se u mišićima nakupila suzbijena energija, ili na određenoj blokiranoj čakri, možete ga obrađivati i petnaest minuta, pa i duže. Pokušajte i nadalje zadržati stav neopterećen ikakvim posebnim naporima, pa čak i ako vam se određeni mišići vjerojatno nalaze pod velikim stresom. Promatrajte ga. No, prije no što započnete s produženjem svojih položaja, uvijek prije toga dobro zagrijte tijelo izvođenjem osnovnih položaja za zagrijavanje ili nekih drugih položaja, i uvijek budite oprezni. Ne biste se trebali upuštati u produženo ustrajanje u položajima dok ne uznapredujete u jogi općenito. Ne naprežite svoje tijelo do točke, u kojoj bi moglo doći do kakve ozljede, ali budite svjesni i toga, da tijelo obično može podnijeti mnogo više, nego što mi mislimo. Morate koristiti svoj unutarnji osjećaj, da biste pronašli pravu ravnotežu. Stres pod koji se stavljate tijekom održavanja joga položaja potreban je, da bi doveo do oslobođenja.

Produženo održavanje položaja može značajno ubrzati nastupanje krize. Tijelo vam se može započeti tresti i drhtati, a vaše se osjećaje mogu pojačati kad nastupi duboko pročišćenje u čakrama. Zadržite položaj onoliko dugo, koliko mislite da je to razumno, no nakon što ga prekinete, nastavite se otvarati osjećajima sve dok ne dođe do njihova oslobođenja. Bio sam svjedok mnogih ozdravljenja, do kojih je došlo tijekom produženja stavova u joga položajima.

Održite disanje

Nastavite disati dok se zadržavate u položaju. Ne zadržavajte dah. To je važnije od svega. Dok dišete, žarište svoje svijesti usmjerite na ona područja tijela, koja su napeta i istegnuta. Dišite u ta područja. Širite i skupljajte tijelo u tim područjima dok dišete u njih, ako vam je to moguće. Iscjeliteljska energija će se tada usmjeriti u njih, te dovesti do oslobođenja svih negativnosti koje su ležale zarobljene u

tim područjima tijela. Koristite nježno Integrativno disanje, o kojemu će biti riječi u nastavku.

Radite na određenim čakrama

Određeni položaji djelovat će na određene čakre, oslobađajući suzbijeni materijal u tim središtima. To je ujedno i ključna zadaća joge, koja se obično ne cijeni dovoljno. I bioenergetičari koriste ista ova načela. Nadalje, osim uravnoteženog odabira položaja, možete odabrati i one položaje koji vam naročito odgovaraju. Osjećate li da ste jednim od njih riješili određenu vrstu suzbijene negativnosti, radite njime na odgovarajućoj čakri. Zadržite položaj i nastavite disati u tu čakru. Navest ću određene joga položaje, koji djeluju izravno na pojedine čakre:

Prvi (Opstanak): Naginjanje naprijed, Heroj, Okret kičme

Drugi (Uzbuđenje): Most, Čamac, Paun

Treći (Moć): Kobra, Deva, Luk, Paun

Četvrti (Srce): Luk, Deva

Peti (Stvaralaštvo): Stoj na ramenima, Plug

Šesti (Promatrač): Stoj na ramenima, Plug, Stoj na glavi

Sedmi (Duhovnost): Stoj na glavi

INTEGRATIVNI RAD NA DISANJU

Disanje je glavno oruđe u psihofiziološkom obliku vašeg rada na sebi. Disanje ima i dvojaku sposobnost. Prvo, umiruje, opušta i poboljšava iscjeljenje. Drugo, donosi suzbijeni materijal u svijest, i znatno pomaže pri njegovoj integraciji. Psihološke terapije radom na disanju mogu biti neintelektualne i neagresivne, a ipak će nježno i spontano dovesti do iscjeljenja. Rad s disanjem je oduvijek bio središnji dio joge. Taj mistični put joge doveo je znanstvenu disciplinu disanja do vrhunca, i to još prije nekoliko tisuća godina.

Prvi put sam se s jogom i disanjem susreo 1968. godine, kad sam bio iniciran u Kriya joga tradiciji, kod duhovnog učitelja Babajija. »Kriya« znači – pročišćenje. Ono što sam zapravo naučio, bila je joga pročišćenja, no nisam shvatio puno značenje pojma »pročišćenje« sve dok se kasnije nisam bolje upoznao sa shvaćanjem podsvjesnog, i

potrebom da se njegovi sadržaji iznesu na danju svjetlost. Kako možete pretpostaviti, pročišćenje se odnosilo na suzbijene energije. Osnovni učinak joga disanja bio bi, da iznese, a zatim i integrira ono što smo podsvjesno suzbili u sebi.

Sada upravo u disanju gledam najmoćnije oruđe i za pojedinačni rad, ali i za rad terapeuta s klijentom. Kad uđemo u stanje svijesti koje je podobno za dubok emocionalni rast, želimo da se to odvija u dubokoj opuštenosti. Stanje duboke opuštenosti naziva se i alfa stanje, ili čak i hipnotičko stanje. Kad danas radim s klijentima, uvijek tijekom tečaja započinjem integrativni postupak – radom na disanju, pri čemu dišem zajedno s klijentom sve do dubokog, mirnog mjesta. Vjerujem da se time u suštini postiže isto ono, što bi učinilo i hipnotičko uvođenje; i zaista, uvođenje u alfa trans koji opisujem, smatram u stvari snažnim uvođenjem u hipnozu, s jedinom razlikom u tome, da naš cilj pri tome nije da reprogramiramo klijenta, već da dopremo do njegove podsvijesti i integriramo je.

Postoji i Kundalini aspekt ovakvog disanja. Kundalini je razvojna sila, koja leži uspavana u prvoj čakri, a može se aktivirati joga vježbama. Ova sila, kad se jednom probudi, upotpunjuje buđenje ostalih čakri. Međutim, ne trebate strahovati da bi mogla izmaknuti nadzoru, jer bi trebalo vrlo revno i naporno vježbati jogu, da bi se sila Kundalini na taj način u cijelosti aktivirala. Ono što vi možete očekivati od nje, je nježno buđenje čakri, pročišćenje i iscjeljenje emocionalnih pitanja, ojačavanje vaše aure i energetskog tijela, te trajno poboljšanje vašeg subjektivnog stanja i vašeg općeg zdravstvenog i psihičkog stanja.

Govorili smo već o prani, nevidljivoj energiji koja je sadržana u samom zraku što ga udišemo. Prana je zapravo ono, čime se služimo dok radimo na disanju. Kad udišemo, udišemo i pranu. Vizualizacije se koriste da bi se ona razaslala u različite dijelove našeg fizičkog / energetskog tijela, gdje će raditi za nas na pročišćenju i iscjeljenju. Kad redovito obavljate svoje vježbe disanja, stvarate okolnosti u kojima nakon nekog vremena nastupa pročišćenje i iscjeljenje.

Razgovarat ćemo o dvije osnovne vrste disanja, o DISANJU PROČIŠĆENJA te INTEGRATIVNOM DISANJU.

DISANJE PROČIŠĆENJA

Disanje pročišćenja obavlja se tijekom meditativnog sjedenja, i pripada grupi redovitih vježbi.

Zapreke u disanju odražavaju zapreke koje postoje u čakrama

Kad vježbate ovu vrstu disanja, trebali biste promatrati sebe dok dišete. Gledajte svoje tijelo. Sjedite posve mirno. Postanite Promatrač. Trebali biste pokušati disati na vrlo miran, neprekinut način, no vjerojatno ćete uvidjeti kako vam to nije moguće. Vaše će se tijelo trzati, a disanje vam neće biti ujednačeno. Možete čak osjećati i lagan bol ili neugodu u određenim dijelovima tijela. Ove nelagode u vama bude blokade, zarobljene u tim čakrama.

Dok osjećate svoja pluća od njihovih vršaka pa sve do dna, svaka nejednolikost ili nelagoda s kojom se susrećete, odgovara nekoj od zapreka. Ništa ne možete učiniti s tim osjećajima, nego da ih primite na znanje, te prihvatite, i iskusite. Nastavite s disanjem, i pripazite da dišete u sve dijelove svog torza, a naročito u ona područja, u koja bi moglo biti teško disati, ili čak u ona područja u koja nikada do sada niti niste disali. Vrijeme provedeno u vježbama disanja smanjit će ovu neujednačenost i nelagodu, što će značiti da smanjujete i zapreke izgrađene u tim čakrama. I dok se vaše pročišćenje nastavlja, iskusit ćete i različite osjećaje, koje će nailaziti da bi se integrirale.

Zijevanje

Tijekom dugog i obnavljajućeg disanja, možete osjetiti i potrebu da zijevate. Zijevanje je psihološki odgovor na pranu, koju disanjem primamo u sebe. Nemojte se dati zbuniti ovim nagonom, već na njega gledajte kao na znak ponovnog punjenja, do kojeg dolazi. Dopustite si stoga ovo zijevanje, no pokušajte pritom održati ritam disanja. Lakše je ako zijevate prilikom izdisaja. Nemojte izvoditi vježbe disanja odmah nakon nekog od obroka; pričekajte sat ili dva, dok se ne dovrši probavljanje hrane.

Disanje pročišćenja sastoji se od nekoliko elemenata:

1. **Disanje na nos**
2. **Položaj**

3. **Postupno punjenje**
4. **Pozicioniranje jezika**
5. **Gušenje**
6. **Unutranji zvuk**
7. **Vezano disanje**
8. **Odnos**
9. **Mjera**
10. **Dubina**
11. **Izmjena nosnica**

1. Disanje na nos

Dišite jedino kroz nos.

2. Položaj

Najkritičniji aspekt položaja vezan je uz kičmu. Ona mora biti u posve uspravnom, opuštenom položaju. Ne bi se trebala nastojati pod prisilom držati je apsolutno ravnom, već biti u skladu s njenom prirodnom zakrivljenošću, tako da postignete doživljaj fine ravnoteže. Možda ćete trebati pomaknuti kralježnicu, pomičući se malo prema naprijed ili unazad. Glava se drži opušteno i ravno. Ramena, kao i mišići, svjesno su opušteni.

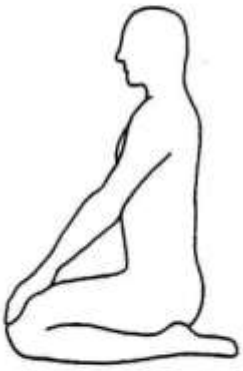
Ispravno zauzimanje položaja važno je, jer se čakre povezuju jedna s drugom kroz živce koji prolaze kičmom. Već i mali pomaci u položaju kičme mogu dovesti do električne razmjene između čakri, djelujući tako na protok energije i osjećaja.

Najbolja pozicija za postizanje ispravnog položaja je sjedenje, i to bez ikakvih oslonaca straga, bez oslanjanja na bilo što, uključujući ovdje bilo kakve zidove ili naslone. Razlog zbog kojeg je to mnogima od nas teško učiniti, nalazimo u tome, da čim sjedimo neoslonjeni ni na što, počinju se stvarati opuštajuće napetosti oko same kičme. Ako uspijete prihvatiti bolove i napor koji tada nailazi, pročišćavate blokade u svojim čakrama. Sjedenje na opisani način tijekom rada s disanjem i za vrijeme meditacije uglavnom se koristi u budističkoj tradiciji Vipassana.

Tijekom godina, moja se sposobnost da sjedim na ovaj način znatno povećala, pa osjećam da između toga i mog unutarnjeg pročišćenja postoji duboka unutarnja veza. Ako ste početnik, bilo bi dobro

kad biste u obavljanju svojih svakodnevnih poslova započeli sjediti bez oslonaca, što god duže možete. Kad osjetite da ste postigli svoju točku tolerancije, oslonite se na naslon, a onda pokušajte nastaviti. Tako ćete postupno razviti svoju sposobnost.

Lagana poza



Klečeća poza

Sjedeća poza

Osobno sam naviknut sjediti u tradicionalnom položaju s prekriženim nogama. Mislim da mi pruža mnogo više osjećaja blizine s podlogom, nego sjedenje na stolcu. Opći obrazac energije tijela oblikovan je na najbolji mogući način, i ne dolazi do istjecanja energije u točkama ruku ili nogu. Prana, koja protječe našim udovima, iznova se vraća u tijelo. Cirkulacija u nogama je smanjena, pa više krvi dospijeva u mozak.

Sjedenje prekriženih nogu najlakše je u takozvanoj »laganoj« pozi, u kojoj noge nisu u stvarnosti i prekrižene. Nema potrebe naprezati se, da bi se ušlo u polu ili potpunu lotus poziciju. Sjedenje *na rubu* tvrdog jastuka, sa zdjelicom lagano nagnutom prema naprijed, učinit će vam ovo još udobnijim položajem.

Ako su vam noge isuviše ukočene da biste ih stavili u ovaj položaj, možete koristiti klečeći položaj u kojem sjedite na svojim nogama i zglobovima, stavivši možda čak i jastučić između stražnjice i zglobova. Ovaj je položaj jednako dobra, iako se smatra da ne omogućuje jednak dotok energije kao lagani položaj, a i teži je za održavanje u dužim razdobljima. Osim toga, povezanost prve čakre s podlogom također nije baš najbolja u ovoj poziciji.

Ako vam ne odgovara niti jedna od opisanih položaja, možete koristiti i stolac. Samo pazite da sjedite na njegovu rubu, te da se ne oslanjate ni na što straga. U svim ovim položajima, ruke vam se trebaju nalaziti na koljenima ili sklopljene u krilu.

3. Postupno punjenje

Kad uzimate dah, prvo njime ispunite donji dio tijela, napredujući prema gore sve dok se zrakom ne ispune i sami vršci pluća. To se ispunjavanje mora obavljati u pojedinim stupnjevima, od kojih svaki stupanj odgovara pojedinoj od prvih pet čakri:

	Položaj na tijelu	**Čakra**
1.	**Analno područje**	**Opstanak**
2.	**Donji abdomen / slezena**	**Uzbuđenje**
3.	**Solarni pleksus / pupak**	**Moć**
4.	**Središte grudi**	**Srce**
5.	**Gornji dio grudi / grlo**	**Stvaralaštvo**

Naravno, zrak se ne šalje stvarno u donje dijelove tijela, no – i njih možete prilikom disanja proširiti, zbog pomicanja dijafragme. Dijafragma je vodoravna mišićava membrana, koja se nalazi ispod pluća. Dok gurate zrak u donje dijelove pluća, oni djeluju na pomicanje dijafragme, te izazivaju širenje abdominalnog i analnog područja prema van. Osjećate uistinu kao da u ta područja šaljete zrak, no zapravo je velik dio onoga što stvarno osjećate – *prana*. Kad ispunjavate pluća, morate spriječiti da vam se abdomen ne bi naduo; jer, u abdominalnim mišićima mora ostati jedan dio napetosti, koja će omogućiti abdomenu da se lagano izbaci kad se donji dio pluća ispuni.

Gornji dio grudi odgovara onom dijelu pluća, koji se stvarno podiže prema ramenima prilikom disanja, dakle tamo, gdje obično ne ispunjavamo pluća. Ovaj dio morate ispuniti vrlo savjesno i svjesno, te ga zatim povezati sa središtem grla.

Nakon što su se pluća postupno ispunila, počinjemo izdisati obrnutim redoslijedom. Prvo praznimo gornji dio grudi, njihovu sredinu, solarni pleksus, područje pupka te donjeg abdomena, kontrahirajući svako od tih područja tijekom izdisaja. Tada trebamo u igru uključiti drugu tjelesnu dijafragmu, *perineum*. Ovo obično ne uče početnike, no mislim da bi vam ova spoznaja mogla biti od značaja i koristi.

Perineum (per-i-ne'um) se nalazi na donjoj strani abdomena, protežući se između analnog i genitalnog područja, točno u predjelu prepona. Ako isprobavate, otkrit ćete da ovu dijafragmu možete stezati neovisno o drugim dijelovima tijela. Tada osjećate podizanje i stezanje mišića prepona.

Jednako onako, kako se steže perineum, tako se može stezati i analno područje. Ono se steže i podiže, a to se može činiti odvojeno od perineuma. Nadzor nad ovim područjima je dio napredne joge, i vrlo je korisno kad se aktiviraju i pročišćavaju niže čakre. Analno stezanje odgovara prvoj čakri, središtu Opstanka. Stezanje perineuma zajedno s donjim abdomenom odgovara drugoj čakri, središtu seksa.

Ako vam se sve ovo čini isuviše za vas, možete preskočiti pojedinačno stezanje ovih nižih područja, te stezati donji abdomen kao cjelinu. Na ovaj se način disanje obično i prenosi, i uči s početnicima. Međutim, odvojen rad vrlo dobro pročišćava i djeluje na obje donje čakre.

Da bi se završio izdisaj, treba stegnuti perineum, a zatim i analno područje, čime se istiskuje i posljednja sadržina pluća. Sada biste u donjem dijelu tijela trebali osjetiti ugodan osjećaj čvrstine.

Dok iznova udišete, opuštaju se stezanja u donjem dijelu tijela, pa se ono širi i dopušta zraku da prodre u nj. Nakon ispunjavanja analnog područja i perineuma, donji se abdomen ispunjava, potom slijedi područje pupka, solarnog pleksusa, sredine grudi i gornjeg dijela grudi.

4. Položaj jezika

Jezik se ponaša kao prekidač u energetskom krugu tijela. Kad je pritisnut uz krov usne, koliko je god to moguće da biste još uvijek smatrali ugodnim, prekidač je zatvoren, a energija će protjecati. Ova bi se pozicija trebala zadržati čitavo vrijeme dok se bavite Disanjem pročišćenja.

Ovakva pozicija jezika pobuđuje dotjecanje sline, što se smatra dobrim, i pomaže cirkuliranju energije. Pokušajte razviti sposobnost da je progutate kad god je to potrebno, a da pritom ne prekidate dotok zraka. Ovo je najlakše pokušati pri kraju izdisaja, prije no što dođete do točke, kad treba započeti s udisajem.

5. Gušenje

Kad se jezik nađe na svom mjestu, možete nadalje podešavati mišiće vrata, što dovodi do djelomičnog smanjenja prolaza kojim se zrak kreće. Istražujete li mišiće svoga grla, a posebno one oko glasnica, na kraju ćete pronaći odgovarajući položaj za njih. Znat ćete da na odgovarajući način stežete grlo onda, kad ćete biti u stanju da ono obavlja dvije zadaće: gušenje i unutarnji zvuk.

6. Unutarnji zvuk

U isto vrijeme, stezanje grla (»gušenje«) uzrokuje, da zrak proizvede zvuk dok se kreće kroza nj. Taj zvuk ima vibrirajuće djelovanje na energetski sustav, podižući i pročišćavajući vibracije.

U naše je doba ovo načelo iznova otkriveno, i naziva se »toniranje«. Kad disanju dodajete element toniranja, dodajete i novu dimenziju učinkovitosti svojih vježbi.

Prilikom udisaja, podesite mišiće grla tako da proizvedu dubok zvuk »aah«. Kod izdisanja, zvuk koji se dobiva izgleda kao »ee«. Ovi

zvuci proizlaze iz samog središta područja grla, a ne iz usne ili nosne šupljine. Uspijete li proizvesti ove zvuke, stežete prolaz zraka na ispravan način.

Zvuk ne bi trebao biti isuviše glasan, ali niti posve nečujan. Može se mijenjati tijekom vašeg uvježbavanja disanja, ovisno o tome, da li ga naglašavate. Ponekad se možete poželjeti usredotočiti samo na proizvodnju zvuka, povećavajući time koristi koje izvlačite iz vibriranja. Pokušajte i fizički osjetiti ove vibracije visoke frekvencije, dok one putuju sve do vašeg energetskog tijela. Pošaljite ih i čakrama na kojima radite, tako da vizualizirate kako se upravo to događa. Zvuk udisaja ohrabruje ulazak prane u to područje, dok zvuk pri izdahu obilježava i izlazak stagnirajuće energije iz tog područja.

7. Vezano disanje

U vezanom se disanju udasi i izdasi povezuju tako, da između njih nema nikakve stanke. Udah slijedi odmah nakon izdaha, a izdah odmah po udahu. Nema odmora za pluća između širenja i stezanja. To ne znači da treba užurbavati udahe i izdahe, baš naprotiv, udasi se izvode polako i ravnomjerno. Radi se samo o tome, da nemate osjećaj stanke u međuvremenu.

Zbog čega vezano disanje ima učinak kakav ima, ostalo je s psihološkog stajališta prikriveno misterijom, no povezivanje udaha i izdaha odvest će vas do još dubljeg, gotovo mističnog iskustva s disanjem. Fizičko disanje, sa svojim pokretima dizanja i spuštanja prsnog koša, predstavlja Yin i Yang – dualističku prirodu Svemira. Povezivanje udaha i izdaha služi integriranju našeg iskustva dualnosti, povezuje našu lijevu i desnu moždanu polutku te vaše iskustvo čini cjelovitim.

Ima također još nešto, vezano uz povezivanje udaha i izdaha, što uvećava djelotvornost pročišćenja. Naime, to je ujedno i jedan od najvažnijih dijelova čitavog ciklusa disanja. To je područje, na kojem će nastaviti rasti vaša stručnost i ostvarenje. Može biti i žarište vaše meditacije. Povezivanja udaha i izdaha neprekidno će za vas poprimati nova značenja i donositi vam nova iskustva.

8. Omjer

Omjer disanja bavi se relativnom dužinom udaha i izdaha. Pri izjednačavanju tog omjera, udah dolazi uvijek kao prvi, a izdah kao

drugi. U Disanju pročišćenja taj se omjer kreće 1:2, što znači da je izdah dva puta duži od udaha. Da vam bude lakše, udisaje možete raditi i tako da brojite do osam, ali izdahe tako, da stignete nabrojati do – šesnaest.

9. Mjera

Kad brojite, dužina svakog brojanja trebala bi biti oko jedne sekunde, iako ne trebate mjeriti satom točno vrijeme za svoje disanje. Započnite s bilo kojim dužinama ciklusa s kojima to i želite, no pritom održavajte omjer 1:2. Možete započeti, primjerice, sa 4:8, to jest, udišući četiri sekunde a izdišući osam sekundi. Zatim možete krenuti na 5:10 sekundi, na primjer. Postupno ćete vježbom stići i do 8:16 sekundi, kao do krajnjeg omjera.

Tijekom izdaha, suzbijene se energije oslobađaju iz čakri. Budite strpljivi tijekom dugačkog izdaha, i pozorno motrite kako osjećaji mogu navrijeti u svijest da bi bili integrirani; ne opirite im se. Mislim da sam dobio bolji smisao za postojanje u trenutku koji se upravo događa baš u onom vremenu u kojem radim izdah, ako ponekad zamislim da zapravo zadržavam dah, umjesto što ga istjerujem iz sebe iako, naravno, nastavljam s izdahom. Izdah je toliko polagan, da mi se ponekad čini da ga uistinu i zadržavam.

10. Dubina

Dubinu disanja nadzirete obimom zraka koji uzimate. Dubina će se mijenjati od vrlo cjelovitog, punog disanja, pa sve do vrlo kratkog i površnog, ovisno o tome gdje se nalazite u svom radu s disanjem.

Na početku vaše seanse s disanjem, vjerojatno ćete željeti koristiti dubok udisaj koji širi sva područja torza. Ispunjenje pluća do maksimuma sposobnosti unosi i maksimum prane, no budite oprezni da se pritom isuviše ne napregnete. Bit će dovoljno da postignete ugodan osjećaj ispunjenosti.

Dok nastavljate s meditacijom, vaši će se zahtjevi vezani uz disanje mijenjati, i naučit ćete im se automatski prilagoditi. Vaše disanje može postati vrlo površno kad krećete dublje u meditaciju disanjem. To možete doživjeti kao prekrasan i poseban, te vrlo delikatan osjećaj, dok osjećate pokrete energije u čakrama, iako je fizičko disanje gotovo zamrlo.

11. Izmjena nosnica

Jedna od važnih joga tehnika je disanje promjenom nosnice, kroz koju udišemo. Iako nije prvenstveno namijenjena pročišćenju, povremeno korištenje ove tehnike pomoći će pri integraciji lijeve i desne strane mozga, te postizanju osjećaja smirenosti. Nosnice možete mijenjati dok se bavite svakim pojedinim, ili svim gore opisanim stupnjevima Disanja pročišćenja, uvećavajući korist koju dobivate vježbanjem.

Koristite se prstima da zatvorite jednu nosnicu, dok dišete kroz drugu. Započnite udisanjem na lijevu nosnicu. Zatim izdah propustite kroz desnu nosnicu, pa idući udah izvedite također kroz desnu. Ovaj će izdah ići kroz lijevu, a sljedeći udah također kroz lijevu. Udahnite na desnu, izdisaj učinite kroz lijevu, i tako redom.

INTEGRATIVNO DISANJE

Integrativno disanje je druga vrsta disanja, koju ćemo proučiti. Koristimo ga na dva načina: prvo, ovo se disanje koristi kad god suzbijeni osjećaji snažno nailaze, pa postoji potreba za većom količinom prane koja će pomoći u njihovoj integraciji. To se može dogoditi tijekom samog vježbanja, ili prilikom nekih stresnih događaja.

Drugo, ako snažnije potiskujemo ovu vrstu disanja, možemo ga iskoristiti kada želimo naročito duboko krenuti u emocionalno pročišćenje i integraciju tijekom vježbanja. Kisik i prana ispunjavaju tijelo, dramatično donoseći u svijest suzbijene osjećaje, te u isto vrijeme primjenjujući integraciju. Seansa može dospijeti sve do točke, u kojoj se svijest radikalno mijenja, pomičući se ubrzano kroz nekoliko razina unutrašnje svijesti. Emocionalna se pitanja integriraju, pojačava se ljubav prema sebi, kao i iscjeljenje tijela / uma. Pročišćenje se može postići gotovo po vlastitoj želji.

Kad se koristi na ovaj način, integrativno disanje je alternativa nešto nježnijem iscjeljenju putem disanja pročišćenja. Možete odabrati jedno ili drugo disanje, na koje ćete se usredotočiti u svom radu s disanjem, prema tome koje vam je ugodnije. Tijekom određenog vremenskog razdoblja, nježnost disanja pročišćenja će vam pružiti posvemašnji i odgovarajući pristup unutarnjoj integraciji. Integrativno disanje je aktivniji pristup, koji nastoji uočiti iscjeliteljske krize o kojima smo govorili. Nema nikakve opasnosti u uporabi

Integrativnog disanja, jedino što ono zaista zahtijeva nešto više vašeg borbenog duha. Ovdje imamo sljedeće važne točke:

1. Nos ili usta: Pokušajte disati uglavnom kroz nos, ali možete disati i na usta, ako vam je potreban veći obim zraka. Nemojte disanje kroz nos promijeniti disanjem na usta tijekom jednog te istog ciklusa disanja; na primjer, ako udišete kroz usta, tada i izdišite kroz usta.

2. Položaj: Nije važan. Integrativno disanje obično se izvodi ležeći, ali je dopušten i bilo koji drugi položaj. Možete tijekom seanse poželjeti promijeniti položaj, pa čak i prijeći u neki od joga položaja, koji bi ovdje mogli biti naročito od pomoći prilikom uklanjanja zapreka i oslobađanja blokirane energije.

3. Progresivno ispunjenje: Nemojte se obazirati na progresivno i postupno ispunjavanje pluća. Umjesto toga, dišite izravno u čakru ili u čakre o kojima se radi, šireći i stežući prije svega upravo taj dio tijela, ako vam je to moguće. Primjerice, možete disati u abdominalno područje, ili u solarni pleksus, u gornji dio grudi, ili u sve to zajedno. Istražujte ovo na različitim područjima, da biste vidjeli, kakav to učinak ima na osjećaje koje izbijaju na površinu.

4. Položaj jezika: Pomaže ista ona pozicija, kakva je opisana i u disanju pročišćenja, ali nije i obvezna.

5. Gušenje: Nema ga. Ne zatvarajte grlo. Umjesto toga, doživite osjećaj »opuštanja« prilikom izdaha. Neka vam se tijelo u cijelosti opusti, a dahu dopustite da sam pronađe svoj put prema van. Opuštanje prilikom izdaha kritična je točka u ovom načinu disanja.

Ne pokušavajte nadzirati izdah na bilo koji način. Tek jednostavno opustite sve mišiće na grudima, i omogućite njihovoj težini da istjera zrak prema van.

6. Unutarnji zvuk: Ne koristite ga.

7. Vezano disanje: I ovo je jedna od kritičnih, ili čak i najkritičnija točka ovog načina disanja, pa morate biti vrlo oprezni prilikom njena promatranja. Osnovna svrha vezanog disanja u ovom načinu bila bi izgradnja posve određene razine kisika i prane u tijelu. Kad biste učinili stanku između udaha i izdaha, omogućili biste kisiku i prani da se raspršе tijelom, pa se ne bi prikupilo dovoljno energije, koja omogućava disanju da izvrši svoju zadaću.

8. Omjer: Ne obazirite se na bilo kakav utvrđeni omjer. Dok ispuštate izdah, dopustite mu da sam pronađe svoj ritam – a on može biti i brži, ili sporiji od brzine kojom ste udisali.

9. Mjera: Možete koristiti bilo koju mjeru disanja, u rasponu od spore (6 do 8 sekundi)pa do brze (1/2 sekunde). Istražujte, da biste vidjeli kakve utjecaje pojedine od tih različitih mjera imaju na vas, jer se to razlikuje od pojedinca do pojedinca. Ne pokušavajte nadzirati mjeru izdaha, već dopustite da se dogodi – sama po sebi.

10. Dubina: Razlikuje se od površnog disanja, pa sve do punog.

11. Izmjena nosnica: Ne koristite je.

Tipična seansa s integrativnim disanjem potrajat će možda oko sat vremena. Kad započnete s njom, želite koristiti puno i brzo disanje, da biste u tijelo unijeli koliko je moguće više kisika i prane.

Dok nastavljate s radom, izmijenit ćete brzinu i dubinu disanja, kako biste mogli nadzirati svoje iskustvo.

Disanje na ovaj način uzrokuje pokretanje energije u vašem tijelu. Osjećat ćete različita psihološka uzbuđenja, kao i osjećaje. Prvo je od njih obično to, što postaje teško održati brzi ritam disanja koji je potreban da bi disanje imalo bilo kakav učinak. Osjećat ćete, da se morate jako naprezati; no, budite oprezni, da ne biste usporili svoj ritam sve do točke, u kojoj će disanje postati nedjelotvorno. Možete postati pospani, te čak i utonuti u san, zaboravljajući na disanje u nekom kraćem vremenskom razdoblju. To nije opasno, jer ćete se uvijek probuditi, kad će vam zatrebati više zraka.

Drugi osjećaji bi mogli biti: bockanje u rukama i tijelu, osjećanje energije koja se ubrzano kreće vašim tijelom, pritisci ili bolovi u nekim dijelovima tijela, te slični doživljaji. Sve su to uzbuđenja uzrokovana energijom, i samo vam dokazuju da postupak obavljate na ispravan način.

Negativne osjećaje započet će intenzivno nailaziti, i moraju se obraditi. Trebate biti spremni i na one osjećaje, s kojima se nikada do sada niste suočavali. Iz tih razloga, trebali biste prvo steći nešto iskustva u unutarnjem radu, prije no što se upustite u teške seanse s ovim načinom disanja; možda ćete čak poželjeti imati uza se terapeuta ili nekog drugog stručnjaka za disanje, kakvi su oni koji se bave Preporađanjem ili Oživljavanjem.

Nakon pročišćenja negativnih osjećaja, pojavljuju se ona radosnija stanja svijesti. Osjećaji univerzalne ljubavi, oceanskog sjedinjenja, uzvišene i proširene svijesti – sve vam to postaje mogućnost koju valja iskusiti. Ovo vas disanje može uistinu dovesti do promijenjenih stanja svijesti. U stvari, jedan od pionira na ovom polju, dr. Stan Grof, istraživao je mogućnosti stvaranja istih onakvih vrsta doživljavanja, kakva uzrokuje LSD, i to pomoću postupnog disanja.

Postupno disanje, kao jedan od oblika integrativnog disanja, isuviše je snažno i intenzivno, da bi se koristilo kao redovita vježba, usprkos tome što su koristi koje se njime postižu zaista velike. Lakše ćete se osjećati koristite li nešto nježnije načine, ne naprežući se toliko, a isto će tako dovesti do integracije, kao uostalom i Disanje pročišćenja. U svoju biste vježbu trebali uključiti po mogućnosti obje vrste disanja; jer, svaka od njih služi da bi vas pobudila, ali na drukčiji način.

Hiperventilacija

Pri korištenju Integrativnog disanja, jedina moguća fiziološka poteškoća na koju biste mogli naići je hiperventilacija. U hiperventilaciji, odnos kisika i ugljičnog dioksida u tijelu postaje neuravnotežen, pa vam u krv dospijeva previše kisika. Simptomi uključuju nevoljno stezanje mišića, vrtoglavicu, osjećaj lebdenja u glavi, ubrzano ili prisilno disanje, te u rijetkim slučajevima, i nesvjesticu, iz koje se, budite uvjereni, uvijek vraćate svijesti.

Do hiperventilacije dolazi jer se izdah vršio pod napetošću i nadzorom, umjesto da je bio opušten i nenadziran, spontan. Osjetite li nailaženje hiperventilacije, nastavite udisati ali znatno sporije – uobičajenim ritmom; budite oprezni pri izdasima, kako bi došlo do posvemašnjeg opuštanja tijela. Opustite sve mišiće i dopustite da njihova težina istjera zrak prema van. Kad se onesvjestite, to se događa instinktivno, no zatim odmah započinje oporavljanje.

DISANJE U ČAKRE

Disanje u čakre, jedna je od najvažnijih tehnika koje nam uopće stoje na raspolaganju. Jer, ona je jednako djelotvorna i kad se uključi u disanje pročišćenja – dok se nalazite u tihoj meditaciji sa željom da iscijelite neku određenu čakru, a i kad se koristi u Integrativnom disanju, dok na površinu izbijaju snažni osjećaji.

Kod disanja u čakre diše se izravno u čakru, na kojoj radite. Bez obzira na to o kojoj se čakri radilo, a koja je smještena u torzu, širite i stežete područje tijela, koje odgovara toj čakri. Još uvijek možete osjećati i progresivno ispunjenje pluća. Vizualizirajte iscjeliteljsku energiju kako ulazi u čakru dok vi dišete; nemojte odbacivati osjećaj koji će se potom pojaviti.

Primjerice, pokušajte disati u svoj solarni pleksus. Dok dišete u taj posve određeni dio tijela, pozorno osjećajte pokretanje koje se javlja u vama. Osjetite kako vam se tijelo nježno proširuje pri udisaju, a steže prilikom izdaha. Koristite omjer 1:1 pri disanju. Kad osjetite ekspanziju i kontrakciju posve jasno, tada dišete izravno u samo središte.

Nakon što neko vrijeme dišete na ovaj način, smanjite obim zraka, osjećajući i dalje pokretanja u tijelu. Nastavite smanjivati obim disanja do najmanje moguće mjere, a zatim i do točke, kad zapravo zrak više niti ne ulazi, niti ne napušta pluća, već se samo radi o – naznakama disanja. Još uvijek ćete biti sposobni osjećati veliku ekspanziju i kontrakciju u području solarnog pleksusa, pa čak i ako na vašem fizičkom tijelu neće biti nekih vidljivih pomicanja. Ono što sad osjećate, to je pomicanje čakre. Ili točnije, energije čakre, budući da je čakra i sastavljena od energije. Smanjili ste obim zraka gotovo na nulu, upravo zato da biste ovo i osjetili tijekom te vježbe; kad dišete u čakru na uobičajeni način, određena količina zraka ipak ulazi i izlazi iz nje.

Sad možete na isti način osjetiti i Treće oko, a i krunsku čakru. Naravno, ne možete proširiti svoje tijelo sve do ovih središta, ali još uvijek možete osjetiti pomicanja same čakre.

Da biste se izvještili u izravnom osjećanju čakre, potreban vam je visok stupanj osjetljivosti. Ako u tome uspijete, možete za sebe reći da ste već ovladali značajnom količinom psihičkih vještina. A ako ne možete osjetiti rad čakre, ne brinite. Ova se sposobnost ionako razvija vježbanjem.

Kad meditirate, možete odabrati koja vam je vježba i koji odnos potreban pri tome. Ako nailaze snažni osjećaji, krenite s integrativnim disanjem, dišući u odgovarajuću čakru. Pomoći će vam i da napustite sjedeću pozu, te da zauzmete takav joga položaj, koji će još ubrzati otvaranje te čakre. Možete i znatno povećati svoj omjer disanja. Promijenite poziciju, prelazeći u neki drugi položaj, ili se vratite na sjedenje. Nastavite, sve dok ne integrirate osjećaj.

Također možete bilo koju od čakri povezati s univerzalnim energetskim izvorom iznad nas, te s tlom ispod nas dok dišete u nju, o čemu ćemo uskoro nešto reći. Vizualizirajte jako bijelo svjetlo koje nailazi odozgo, ulazi u čakru dok vi udišete, te raspršuje sve negativnosti i satjeruje ih u tlo, dok vi polagano radite izdah.

INTEGRATIVNO VJEŽBANJE

Odvojite redovito dnevno vrijeme, ma koliko ono kratko bilo, za obavljanje svojih vježbi. Njih možete započeti radeći na tijelu, zatim s disanjem, a zatim ćete prirodnim putem stići do meditiranja, pri čemu više ne obraćate pozornost na disanje. Razmotrimo ukratko meditaciju, za one kojima ona nije baš poznata.

Meditacija

Suština meditacije je u tome, da svaku djelatnost uma dovodi u stanje mirovanja. Za misli se smatra, da blokiraju meditativno iskustvo. U našem radu bitno razlikujemo misli i osjećaje. Dopuštamo da misli nestanu, kako bismo mogli prihvatiti i proživjeti vlastite osjećaje. A kad se energija osjećaja rasprši, meditacijom se može krenuti i u dublja područja unutarnjeg iskustva.

Iako želimo posve ukinuti aktivnosti uma, pokušaj da se voljno djeluje na um pokazao se jalovim. Najbolji način za meditiranje je razvijanje sposobnosti Promatrača, bez nastojanja da se hotimice i izravno zaustavi djelovanje uma. Jer, uključivanje Promatrača dovodi ionako do smirenja misli i prestanka odbacivanja samih sebe, jer je to ono što i izvire iz našeg uma. Tada se može ući u izravno proživljavanje svojih osjećaja.

Započnite svoje vježbanje meditacijom. Mirno sjednite u poziciju, koju ste naučili u disanju pročišćenja. Posve se umirite, pripremite se da postanete Promatrač te da pobudite vlastitu iscjeljujuću energiju. No prije svega, morate naučiti kako se vizualizira.

Vizualizacija

Da biste uspješno obavljali unutarnje vježbe, u igru morate dozvati neke nove vještine. *Vizualizirate* zato, da biste energiju usmjerili na određene puteve kroz svoje tijelo. Krećete se u svom energetskom tijelu, no osjećaji su stvarni, fizički. U stvari, vizualizacija ima dvije komponente: traganje i osjećanje.

Želite li da se prana kreće baš nekim određenim putevima, vi *vidite* kako se događa upravo to. To je različito od stvaranja predodžbe, koja je slika, proizvedena radom uma. Umjesto toga, ovdje se koristi naš unutarnji vid. Primjerice, želite li vizualizirati svoje središte pupka, možete okom uma predočiti i stvoriti njegovu mentalnu sliku. Međutim, mnogo je bolje vidjeti pred sobom da vam se oči nalaze *unutar* tijela, na pupku. Unutarnji vid se razvija tako, da se u početku koristi predodžba, no sve više i više će vježbama jačati i postajati stvarnijom vaša sposobnost unutarnjeg viđenja, o kojoj govorimo.

Kad jednom uspijete gledati iznutra, na isti ćete način moći početi i *osjećati*. Osjetite pranu u svom fizičko-psihičkom tijelu. Mogli biste je osjetiti kao struju, toplinu, širenje / stezanje, pritisak, vakuum ili kao neki drugi osjećaj. Možete imati svoj vlastiti način osjećanja, važno je samo da nešto osjetite. I još jednom možete započeti s predodžbom, no nakon nekog vremena, osjećaji će postati stvarni.

Na kraju, vaša namjera je ono što vam omogućava usmjeravanje prane. Ako namjeravate pomoću prane obaviti određenu zadaću, ona će je i učiniti, osjećajući vašu namjeru. Ne trebate posumnjati da li dovoljno dobro vizualizirate. Sumnja bi spriječila djelotvornost vježbi.

Naša se vježba sastoji od tri dijela:

I. POBUĐIVANJE ISCJELITELJSKE ENERGIJE

II. MEDITATIVNI RAD S DISANJEM

III. SPECIFIČNI POSTUPAK

I. POBUĐIVANJE ISCJELITELJSKE ENERGIJE

Naučiti kako probuditi iscjeliteljsku energiju isto je, kao i probuditi Promatrača i ući u alfa razinu svijesti; uza sve to, dolazi se do iskustva ljubavi prema sebi. To je najvažnija vještina, koja pruža snagu za pročišćenje, ali i preobrazbu negativnih energija koje izbijaju na površinu.

Trebali biste uključiti iscjeliteljsku energiju Promatrača prije, tijekom, te na kraju svake seanse. Osjećaj da ste Promatrač postat će vam tako blizak, i točno ćete znati kad ga valja iznova uključiti da biste održali energiju i osjećaj *neidentifikacije*, koji je toliko važan kad se radi s osjećajima, a posebno onima vezanim uz niže čakre.

Dvije vrste iscjeliteljske energije

Postoje dvije vrste iscjeliteljske energije: pozitivna (yang) i negativna (yin). No, obje se vrste smatraju u osnovi pozitivnim iscjeliteljskim silama. Kad se nešto bolje upoznate s njima, automatski ćete izvući onu, koja vam je u tom trenutku potrebna za neko određeno iscjeljenje; nema potrebe da se o tome donosi svjesna odluka.

Čim uključujete svoju iscjeliteljsku energiju, ulazite u alfa-stanje. alfa označava stopu električnih vibracija mozga. Uobičajena stopa, kad se nalazimo u beta stanju, iznosi od 13 do 30 ciklusa u sekundi. U alfa stanju, moždani valovi se smanjuju na 8 do 12 u sekundi. Može se čak ići i dublje, kad steknete veću stručnost u meditaciji, i kad ćete moći ući u teta stanje, od 4 do 7 ciklusa u sekundi. Alfa stanje se dugo i cjelovito istraživalo. Iscjeljenja se u njemu događaju posve prirodno. Svjesni um je u njemu opušten. Tijelo je također opušteno, i doživljavamo ga nekako drukčijim. Meditacija započinje: više Ja i Promatrač počinju djelovati. Naše se psihičke sposobnosti bude. Osjetljivost na protok energije – što znači, osjećaja – raste. Vizualizacije i afirmacije su mnogo učinkovitije. Pročišćenje započinje, i to gotovo spontano. Integracija je olakšana.

Postoje tri stupnja, kojima uključujemo iscjeliteljsku energiju:

1. **Ojačavanje aure**
2. **Povezivanje s podlogom (»uzemljenje«)**
3. **Ulazak Promatrača**

1. Ojačavanje aure (energizacija)

U ovoj vježbi izvlačite i povećavate svoj muški dio u sebi, koji nazivamo yang, iscjeliteljskom energijom svemira. Ovu energiju iskorištavate, da biste ojačali svoju auru.

Aura je električno polje, kojim je okruženo naše tijelo. Velikim je dijelom sastavljena od složene energetske svjetlosti iz pojedinih čakri, te svojim velikim dijelom odražava nas same, tko mi zapravo jesmo. Ako nam je aura slaba, nalazimo se na slabom stupnju vitalnosti. Potrebno je imati snažnu auru dok vježbamo; jer, samo takva aura može spriječiti da do nas dopru negativne vibracije iz okoline.

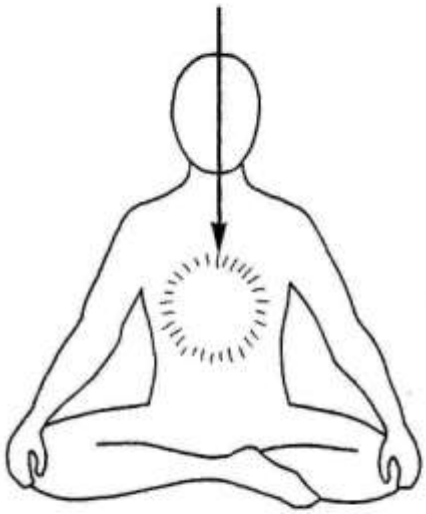
VJEŽBA

Započnite s nježnim disanjem pročišćenja, brojeći otprilike 2:2, uspravljene kičme, jezika u pravom položaju. Nastavite disati neko vrijeme, prije no što započnete s vizualizacijom. (2 minute)

Vizualizirajte svoju auru kako vas obavija sa svih strana. Ugledajte je u ovalnom obliku, koji se pruža nekih 60 cm pa i više oko vašeg tijela, sa sićušnim srebrnkastim električnim česticama u sebi.

Dok radite udah, vizualizirajte zraku svjetlosti, srebrnkasto-bijele čestice svjetla, koje sjaje i padaju na vas s neba, ulazeći u vas na vrhu glave, sve do solarnog pleksusa, gdje se sakupljaju u jednu veliku loptu promjera gotovo 30 cm. Vizualizirajte to svjetlo kao blistavo i sjajno, snažno i dominirajuće, kako uništava sve negativnosti koje susreće pred sobom.

Dok radite izdah, vizualizirajte čestice kako se raspršene, razlijeću iz one lopte u vašem solarnom pleksusu prema van, da bi ispunile prostore unutar vaše aure. Vizualizirajte kako se čestice šire i protežu sve do ruba vaše aure, gdje oblikuju gotovo oblik školjke. Vizualizirajte (što znači – vidite i osjetite) vanjske rubove vaše aure, kao snažne i neprobojne. Vizualizirajte vibracije izvan te školjke, koje nastoje prodrijeti kroz nju, ali su uspješno odbačene. (2 minute)



Udah – Unošenje yang iscjeliteljske energije odozgo

Izdah – Vizualiziranje energije koja ojačava auru

2. Povezivanje s podlogom (»uzemljenje«)

U ovom dijelu uspostavljate svoju osnovu – povezanost s tlom, sa zemljom koja će upiti negativne energije dok ih se vi oslobađate. Ovo se »uzemljenje« odvija kroz snažnu, žensku yin iscjeliteljsku energiju zemlje. Bez obzira na to kojeg ste spola, trebate postići ravnotežu obiju ovih energija, yin energije zemlje, i yang energije svemira. Svjesnim izvlačenjem one energije koja je suprotna vašem spolu u prirodi, mogli biste smanjiti kompulzivnu potrebu da je pribavljate neizravno od suprotnog spola. Bit ćete zaprepašteni kad uvidite, koliko ovo može izmijeniti vaše stavove i ponašanja s obzirom na ljubavne veze.

VJEŽBA

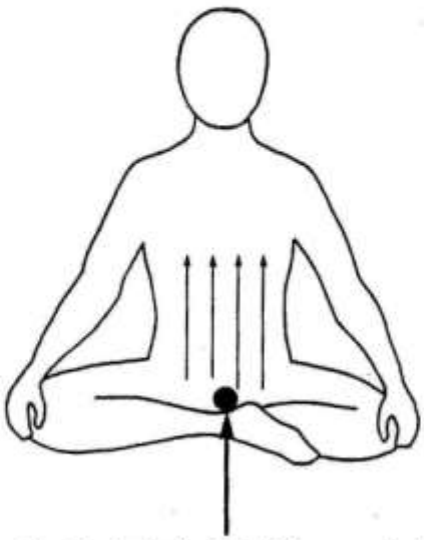
Nastavite disati na isti način. Prisjetite se da, dok vizualizirate, morate istovremeno i vidjeti i osjećati.

Vizualizirajte sponu, koja se proteže od samog središta zemlje do vaše prve čakre, do središta opstanka smještenog na bazi kičme.

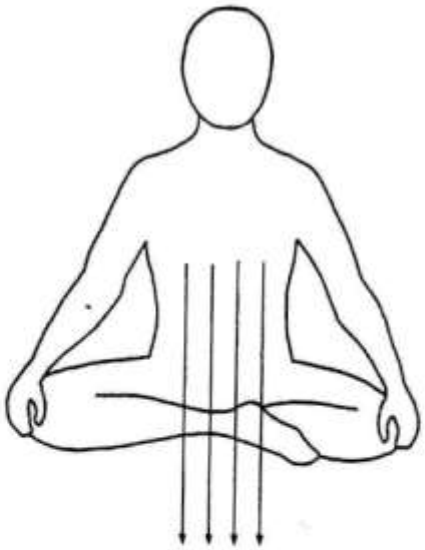
Dok udišete, vizualizirajte plavozelenu energiju zemlje, kako prodire duž te spone iz središta zemlje dodirujući vašu prvu čakru, a zatim ispunjavajući i vaše čitavo tijelo. Vizualizirajte ovu energiju kao vibrirajuću, toplu, brižnu, punu ljubavi.

Dok radite izdah, vizualizirajte plavozelenu boju koja u sebe upija sve negativnosti, pretvarajući se stoga u crvenkastocrnu boju; kao takvu, zemlja je počinje snažno privlačiti kroz vašu prvu čakru, pa počinje istjecati prema dolje, u samo središte zemlje, gdje je zemlja zatim neutralizira.

(2 minute)



Udah – Unošenje yin iscjeliteljske energije iz zemlje



Izdah – Napetost istjecanja u zemlju

3. Uvođenje Promatrača

Ako ste osjetljivi, ili ako ste se već bavili vježbanjem, već će vas i one prve dvije opisane vježbe dovesti barem u djelomično alfa stanje. A ova će posljednja vježba posve dovršiti taj vaš put.

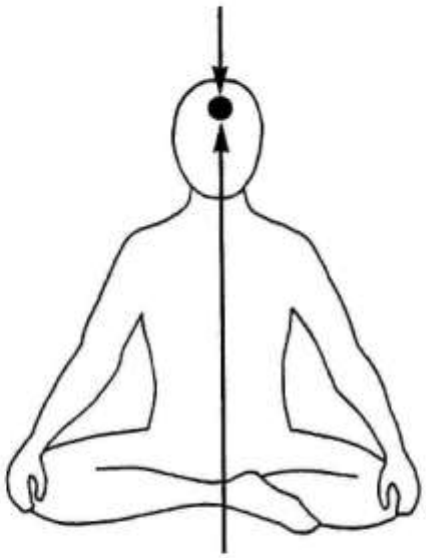
VJEŽBA

Nastavite disati kao i do sada.

Držeći oči zatvorenima, svojim fizičkim očima pogledajte prema gore, prema točki svog Trećeg oka. Ova se točka nalazi između, i to tek nešto iznad obrva. Oči biste pritom trebali samo neznatno naprezati, dok gledate prema gore što je više moguće. Pogledajte u crninu svojim fizičkim očima.

Vizualizirajte obje energije, yang energiju kako stiže odozgo, i yin energiju, koja se penje odozdo; obje se susreću u točki vašeg Trećeg oka, za vrijeme vašeg udaha. Dok radite izdah, možete obje energije zamisliti kako se vrte u toj točki, i to u smjeru kretanja kazaljki na satu, ili naprosto miruju u njoj, što god vam od toga više odgovara. Možete poželjeti da iskoristite samo jednu od ovih energija, ovisno o tome, koja vam je od njih u tom trenutku potrebnija.

Nastavite disati u Treće oko. (2 minuta)



Udah – Unošenje obiju energija, yin i yang

Izdah – Zadržavanje energija u Trećem oku

Ulazak Promatrača na scenu uz korištenje opisanih stupnjeva može biti uvod za ulaženje u dublje meditacije. Kao što smo pokazali, ukupno vrijeme koje je potrebno za to iznosilo bi osam minuta, no možete ga podesiti na ono vrijeme koje vama najbolje odgovara, što može biti i manje vremena, ili ga pak i produžiti tako, da se uistinu do kraja posvetite daljnjem vježbanju. Dok vježbate, trebali biste početi cijeniti osjećaj koji u vama pobuđuje položaj Promatrača. To je neobičan osjećaj odvojenosti od svega što se oko vas događa, ali i istovremene povezanosti sa svim tim, no vjerojatno na nekoj dubljoj razini. Pritom se može izmijeniti i vaš osjećaj za fizičku perspektivu. Osjećate iscjeljujuću snagu, i duboku radost vlastite ljubavi prema sebi.

Ovdje opisane vježbe radite u sjedećem položaju, istom onakvom u kojem i meditirate. Pomoći će vam i ako možete osigurati smirenu okolinu, te mir u sebi. I prethodno tuširanje ili kupanje očistit će vašu auru od negativnih vibracija i drugih utjecaja koje ste taj dan mogli u sebe upiti.

Koristite nježno disanje pročišćenja, ali u omjeru 1:1 tijekom sva tri opisana stupnja rada. Omjer 1:1 je udobnije koristiti na samom početku seanse, jer vam pruža i toplinu. Nakon što osjetite da ste utvrdili svoj položaj Promatrača, nastavite s disanjem pročišćenja, ali prijeđite pritom na uobičajeni omjer 1:2.

II. MEDITATIVNI RAD I DISANJE

Sljedeći dio našeg vježbanja je meditativni rad s disanjem, koji se sastoji od specifičnih tehnika, što pomažu pri oslobađanju suzbijenog materijala u svijest. Do oslobađanja dolazi u većini različitih vrsta meditacije, koje sve ove tehnike čine još učinkovitijima, osim ako se ne bavite »supresivnom meditacijom« (meditacijom suzbijanja). Tehnike postaju žarište meditacije.

Tehnike su tehničke naravi, već po samoj svojoj prirodi. Nisam ovdje uključio »upravljane meditacijom« kada vas stavljaju u zamišljene situacije, da bi se pobudilo pročišćenje osjećaja, jer nisam želio uključiti isuviše tema u ovo djelo. No, možda ćete poželjeti uključiti i ovo kao dio svog rada na liječenju samog sebe.

Morate se neprekidno podsjećati na osnovno načelo prihvaćanja. Iako se vježbe izvode kako bi se postigli određeni rezultati, ne trebate

zbog toga postati prisilno usmjereni na ostvarenje postavljenih ciljeva. Najbolje je ne osvrtati se na rezultate, ne živjeti u budućnosti, ne postajati uznemireni zbog pitanja da li vježbate na ispravan način. Održavajte neprekidno svoj smisao za postojanje u ovom trenutku.

Možete koristiti disanje pročišćenja, ili integrativno disanje. Započnite s pobuđivanjem iscjeliteljskih energija, alfa stanja i Promatrača u sebi. Možete mijenjati omjere i dubine disanja onako, kako osjećate da vam najbolje odgovara.

Dok nastavljate s meditacijama, započet će i pročišćenje. Fizički, emocionalni, intuitivni i psihički osjećaji izbijaju na površinu. Obično će biti uznemirujuće prirode; pa, upravo zato ste ih i suzbijali od samih početaka. Nemojte ih stoga iznova suzbiti svojim odbacivanjem, opiranjem ili pokušajima da te osjećaje nadzirete, već ih prihvatite takve kakvi jesu, proživite ih, i ne pokušavajte djelovati na njih ni na koji način. Možete povremeno iznova poželjeti uključiti i Promatrača. Na kraju, otkrit ćete da možete obaviti bilo koju meditaciju, te se usredotočiti i na svoje Treće oko.

Meditacija s radom na disanju može potrajati od 15 minuta do punoga sata, ili još i duže. U određenoj točki možete posve prirodno isključiti svijest o disanju, te ući u još dublje meditiranje.

U nastavku ćemo opisati šest načina rada s disanjem. Predlažem vam da ustalite redovitu tjednu naviku, te da svaki dan u tjednu odredite za pojedini određeni rad s disanjem. Sedmi dan možete iskoristiti da upotrijebite sve njih zajedno, ili čak da se odmorite od vježbi. Svaki taj element na drukčiji način pobuđuje pročišćenje, doprinoseći raznolikosti naših vježbi. I dok nastavljate vježbati, različite će meditacije postati dijelom vašeg podsvjesnog uma, pa će se odjednom početi čak pojavljivati i same, gotovo automatski, čim sjednete da biste započeli s vježbama disanja.

MEDITACIJE S RADOM NA DISANJU

Koristite nježno Disanje pročišćenja (s omjerom 1:2) ili Integrativno disanje za sve sljedeće vježbe, koje opisujemo u nastavku:

1. Položaj / Tjelesni osjeti

Korištenje položaja kao žarišta naše meditacije unosi nas u vlastito tijelo. I dok se namjerno istežemo da bismo ispravili kičmu, moramo pratiti, koji se dijelovi našeg tijela tome opiru. Bit će stezanja, bolova, te osjećaja ranjivosti u čakrama, organima i mišićima koje je potrebno osloboditi. Prihvatite i iskusite sve ove tjelesne simptome, zajedno s osjećajama koje su uz njih vezane, i koje vam pristižu do svijesti zbog pročišćenja.

2. Disanje u čakre

U ovoj meditaciji, prana se usmjerava na bilo koju od pojedinih, ili na sve čakre u nama. Dok uvlačite u sebe svaki pojedini dah, vizualizirajte kako prana ispunjava upravo to središte. Želite li pak raditi sa svim čakrama, započnite s prvom od njih, središtem Opstanka, te zatim redom radite na njima sve do one najviše, krunske čakre, na vrhu glave. Dok radite izdah, vizualizirajte kako se svaka pojedina prazni obrnutim redoslijedom.

3. Unutarnji zvuk / Gušenje (samo uz disanje pročišćenja)

Koristite unutarnji zvuk kao žarište za meditiranje, osjećajući vibracije dok odjekuju kroz vaše tijelo. U isto vrijeme, budite svjesni efekta gušenja, do kojeg dolazi zbog stezanja grla.

4. Vezano disanje / Omjer

Usredotočenost na vezani aspekt disanja vrlo je djelotvorna tehnika pročišćenja, koja može također dovesti i do dubljih stupnjeva meditacije. Ako radite disanje pročišćenja, ostanite svjesni svog brojanja, dok održavate omjer 1:2. Na kraju svakog udaha i izdaha, posebnu pozornost posvetite laganom

i smirenom prijelazu u sljedeći izdah ili udah, bez ikakve stanke između njih.

5. Kruženje po putanji (orbitiranje)

Orbitiranje je još jedna energetska vježba, koja pomaže da se ožive (vitaliziraju) i uravnoteže odjednom sve čakre koje utječu na naše osjećaje. To je jedan od najboljih načina za staložen, ravnomjeran, smiren i meditativni rad s disanjem.

Pretpostavite da postoji putanja koja kreće od baze vaše kičme sve do vrha vaše glave, na stražnjem dijelu tijela tik uz kičmu.

Pretpostavite da postoji i druga putanja na prednjoj strani tijela, od vrha glave prema dolje, sve do baze kičme. Ove dvije putanje predstavljaju orbitu.

Vizualizirajte energiju kako se kreće prema gore tom putanjom na vašim leđima dok udišete, a zatim putanjom na prednjoj strani tijela prema dolje, dok polagano radite izdah. I jedno i drugo trebate i vidjeti i osjetiti. Vizualizirajte ovo kao svijetlu, blještavu, plavu loptu energije.

6. Treće oko

Usmjerite svoju pozornost na točku Trećeg oka tijekom cijelog vremena meditiranja, kao kad ulazite u alfa stanje. Pobuđivanje Trećeg oka na ovaj način uzrokuje i buđenje Promatrača u vama.

III. SPECIFIČNI POSTUPAK

Krajnji stupanj vježbanja uključuje rad na bilo kojem određenom i specifičnom problemu, koji bi vas trenutno mogao tištati. To bi, primjerice, moglo biti bilo koje od emocionalnih pitanja. Možete posvetiti određeno razdoblje, od možda nekoliko tjedana, liječeći svoj strah, srdžbu ili usamljenost.

Obradite osjećaje ili situaciju kako ste to do sada naučili. Dišite u odgovarajuću čakru, pojačavajući tako pročišćenje i učinak integracije. Koristite i rad na tijelu s joga položajima, kad god vam to odgovara. Unesite u sebe iscjeljujuću energiju i ljubav prema sebi stavljajući se u položaj Promatrača i prije, i tijekom, i pri kraju svake seanse.

Možete koristiti i bilo koje upravljane meditacije, ako mislite da vam pomažu razrješavati protekle situacije, ili naprosto raditi na svemu onome što se upravo događa oko vas i u vama.

Sažetak vježbi

Vježbanje ima tri glavna dijela:

Dio I: Pobuđivanje iscjeljujuće energije. Izvodite ovo svaki put kad sjednete, da biste obavljali svoje vježbe.

Dio II: Meditativni rad s disanjem. Koristite različite meditacije zasvaki dan u tjednu na redovitoj osnovi.

Dio III: Specifični postupak. Koristite disanje u čakre dok radite s bilo kojim od tekućih pitanja.

Možete započeti tako, da podjednako vrijeme posvetite svakom od navedenih dijelova, no kad se jednom budete udobnije osjećali u svojim navikama, osjećajte se slobodnima da više vremena posvetite bilo kojem dijelu tijela, za koji se vam se učini da je potrebno.

Opisivanje cjelovitih načina vježbanja, koji bi trebali prerasti u vašu svakodnevnu naviku i rutinu možda vam se moglo učiniti i predubokim uplitanjem. Međutim, kad jednom uđete u njih, svi će vam ovi raznoliki načini rada pomoći, da zadržite svoje zanimanje za same vježbe, ali vam i pružiti mnogo cjelovitiji pristup.

Nemojte misliti, da ste sve navedeno odjednom i dobro savladali. Osjećajte se slobodnima da krenete u ovaj rad postupno, korak po korak.

Bilo bi najbolje da vježbate i dva puta na dan, i to svaki put od 20 minuta do sat vremena. Ili bi vam možda više odgovarala jedna kraća, te jedna duža seansa dnevno. Gore opisane vježbe nastale su spajanjem tradicionalne joge, budizma i drugih ezoteričkih disciplina. Pridržavajte ih se, i bez imalo sumnje dospjet ćete i do njihovih pozitivnih rezultata.

Svjestan sam da se bavim iscjeliteljskim radom. Održavam pozitivan stav, dok dobrodošlicom pozdravljam i proživljavam sve dijelove svog života, a ne samo one ugodne. Koristim afirmacije ne stoga da bih izbjegao svoja iskustva, već da ih ojačam, te da mi pomažu u prihvaćanju samog sebe. Svjestan sam i svoje okoline, te kako bi ona mogla djelovati na mene. Više ne ulazim u takve situacije. Koristim svoje snove kao još jedan način rada na sebi.

12. Primjena unutarnjeg rada

ISCJELJENJE

Integracija se bavi iscjeljivanjem. U vašem bi životu mogao postojati neki emocionalni stres, koji bi trebalo staviti pod nadzor; zapreke, ovisnosti i negativni obrasci mogu vas održavati u neprekidnoj patnji, a ta se patnja može i mora izliječiti; mogu postojati i neki fizički simptomi koji su se pojavili zbog unutarnjih neravnoteža; ili tek možda osjećate potrebu za pristupom, kojim biste pobudili rast i osjetljivost na samog sebe. Sve ovo, čime ste zapravo obuzeti nije ništa manje, nego *iscjeljenje.*

Nekoliko je elemenata, koje bih želio spomenuti kao središnje i suštinske za iscjeljenje; bili bi to brižnost, razumijevanje, strpljenje, njegovanje i hrabrost. Možda ćete ovima i sami dodati poneki vlastiti element.

Brižnost znači da vam je dovoljno stalo do vas samih, da ćete pronaći i odvojiti vrijeme za istraživanje svega što bi se moglo učiniti da unaprijedite i primijenite samoiscjeljenje, i to posve otvorena uma.

Razumijevanje se svakako zahtijeva, no vidjeli smo da postoji ispravno i neispravno razumijevanje. Morate upoznati granice jednog i drugog razumijevanja.

Strpljivost je potrebna za ono neophodno pročišćenje i uravnoteženje energetskog sustava. Zloupotrebljavali smo i suzbijali same sebe tijekom dugih razdoblja svoga života. Stoga niti ne možemo očekivati promjenu preko noći, ako smo imalo realistički nastrojeni.

Njegovanje je stav, koji primjenjujemo na samog sebe, a o njemu se može razmišljati i kao o prvom koraku u razvijanju ljubavi prema sebi. Njegujemo sebe potičući na rad svoje središte Srca.

Hrabrost nam treba kako bismo se suočili s vlastitim negativnostima, umjesto da ih i nadalje odbacujemo. Ratnički će se duh probuditi u nama čim osjetimo prve rezultate uspješnog rada na sebi.

Izliječenje vašeg fizičkog zdravlja je područje, koje smo do sada tek površno spomenuli. Ista ona načela, koja se koriste prilikom integracije osjećaja ili događaja, mogu se koristiti i za to. Prvi je korak uvijek, postojanje svijesti o bolesti. Toliko smo negativnosti dosad suzbijali u sebi, da se naprosto negdje morala, u obliku bolesti, iskazati i na našem fizičkom tijelu. Trebali biste posjedovati svoju bolest, umjesto što krivicu za njeno pojavljivanje bacate na neke vanjske uzročnike, kakvi su virusi ili saobraćajne nezgode. Ovakve okolnosti privlačimo sami, i podliježemo im zbog vlastitih suzbijenih negativnih energija koje čuvamo u svojoj nutrini.

Sljedeći korak, prihvaćanje tih fizičkih simptoma bolesti, ne znači da ste se pomirili s time, da ćete i ubuduće u svom tijelu održavati negativna stanja. To samo znači, da se prestajete odupirati energetskoj neravnoteži koja je upravo prisutna u vama. Jer, sve dok joj se opirete, ne može doći do iscjeljenja. Iscjeliteljska moć višeg Ja ne može prodrijeti u vas.

Izravno proživljavanje energetske neravnoteže i fizičkih simptoma, naravno, s položaja Promatrača, dopušta iscjeliteljskoj snazi da započne sa svojim djelovanjem. Uđite u alfa stanje, i unesite u svoje tijelo obje energije – univerzalnu energiju yang odozgo, te zemaljsku energiju yin odozdo. Iskusite osjećanje neravnoteže u kojem se trenutno nalazite, i nemojte ga iznova nijekati. Osjetite iscjeljujuću moć višeg Ja, kad jednom uđe u vaše tijelo, i u njemu započne obavljati svoj posao.

Iscjeljujuća će preobrazba naići nakon što redovito izravno proživljavate sve ono oko vas i u vama, i to tijekom određenog vremenskog razdoblja koje vam je već potrebno. Morate vjerovati u snagu djelovanja svog višeg Ja.

Do iscjeljujuće će preobrazbe doći nakon što se pridržavate izravnog proživljavanja u razdoblju, u kojem vam je to potrebno. Morate imati povjerenja u djelovanje višeg Ja, koje vam radi obrade i pročišćenja može poslati još i više suzbijenih negativnosti i fizičkih simptoma, što duže napreduje samo iscjeljenje. I na kraju, možete doprijeti i do iscjeliteljske krize, nakon koje se može reći da je pročišćenje nastupilo u cijelosti.

POZITIVAN STAV

O pozitivnom stavu se često govori i kao o postavljanju zahtjeva za iscjeljenjem općenito. Slažem se s tim, no isto tako osjećam da se ovaj predmet ponekad posve pogrešno shvaća.

Mnogi ljudi misle da »imati o nečemu pozitivan stav« zapravo znači – nikada ne priznati da imaju ikakvih problema, bilo psihološke ili fizičke naravi. Misle, kako je nijekanje postojanja negativnih okolnosti ono, što se pod pozitivnim stavom podrazumijeva, te ako barem naoko zadrže posvemašnju pozitivnost u svom umu, taj će se dojam i materijalizirati.

No, problem ovakvog pristupa je u tome, da dovodi do suzbijanja negativnih okolnosti, umjesto do njihove integracije i potom oslobađanja. Ako neprekidno sami sebi tek ponavljate da se izvrsno osjećate, ne ostavljate nimalo prostora za opažanje one negativne strane života, koja zasigurno neće nestati samo zato, jer je vi pokušavate zanijekati. Vaše poimanje pozitivnog tek je shvaćanje, i nije ni u kakvom odnosu s prirodnim uravnoteženjem energija u tijelu koje osjeća. Uistinu, ustrajanje u zapažanju samo onoga što doživljavate kao pozitivno zapravo će ojačati postojanje negativnog, budući da jedno ovisi o drugome. U našem smo radu već naučili, da moramo priznati postojanje negativnog. Pa ipak, održavanje ispravnog »pozitivnog stava« moglo bi vam biti od velike pomoći u životu.

Za mene je pozitivan stav ishod ispravnog razumijevanja svega onog, o čemu smo do sada raspravljali. Kad shvatimo da se bavimo pročišćavanjem dugo zadržavanih i dugo stvaranih negativnosti; kad osjetimo svoj vlastiti rast, pozitivan stav nailazi sam po sebi, prirodnim putevima. Postaje istinski pozitivan s obzirom na prihvaćanje i proživljavanje negativnog. Postajemo pozitivni i prema životu u cjelini, a ne samo prema onome što nas je uspjelo zadovoljiti u ovom trenutku. Onaj naš krajnji um predaje se svemu, što mu više Ja donosi na uvid, a mi sami se pretvaramo u Promatrača vlastitih iskustava. Takav pozitivan stav može nam pribaviti energiju i entuzijazam, što bi nam omogućilo da se uspješno suočimo s vlastitom karmom.

AFIRMACIJE

Afirmacije su određena vrsta pozitivnog stava. Mogu nam biti od velike koristi kad se ispravno koriste, ali nas i znatno unazaditi ne koristimo li ih kako treba. Afirmacije ispravno koristimo kad želimo preobratiti svoj podsvjesni um, kako bi postao spreman za prihvaćanje. Kao i pozitivni stavovi, neispravno se koriste kad im namjera postaje – izbjegavanje svega onoga, što doživljavamo kao neugodno iskustvo ili osjećaj.

Mislim da se u dosad znanim i objavljenim radovima, vezanim uz New Age, isuviše naglašavalo afirmiranje i vizualiziranje, te da se posve zanemarivala potreba za pravim i ozbiljnim radom na samom sebi. Afirmacije privlače zbog toga, što senzacionalistički obećavaju da ćete postići sve ono što mislite da vam je potrebno, i to već jednostavnim potvrđivanjem same te činjenice. Pa čak i kad bi afirmacije uistinu djelovale na način, na koji bi nas neki željeli uvjeriti da djeluju, ipak postoje i neke granice njihove uporabe.

Um je sklon tome da ustraje na odbacivanju sebe

Kad pokušavamo unijeti nešto u svoj život, obično započinjemo s idejom o tome, zbog čega mislimo da nam je upravo to potrebno – što je shvaćanje našeg uma. Međutim, upravo je taj naš um izvor svih problema s kojima se suočavamo zbog odbacivanja sebe. U skladu s time, ne možemo se oslanjati na svoj um, niti vjerovati da nam on može pružiti pravo rješenje. Ono čime nas um može općenito obdariti, bili bi bolji načini za izbjegavanje iskustava ubuduće, nastavljanje odbacivanja sebe te održavanje naših ovisnosti. Priznajemo, ponekad se i to mora učiniti, kako bismo održali svoju razinu tolerancije, ali pritom moramo uvijek biti svjesni načina, na koji naš um djeluje.

Bilo koje rješenje uma bilo bi dualističko. Čak i ako se rješenje postigne, ne bi osiguralo sreću koju očekujemo. U početku se tek može javiti očito olakšanje, no novi će ga postavljeni uvjet ili neki drugi, što ga prati – obezvrijediti. Primjerice, pokušavate li afirmirati svoj bolji materijalni položaj i bogatstvo, također ćete održati i svoj osjećaj straha radi opstanka. Bogatstvo koje vam treba stići, uravnotežit će se s povećanim osjećajem nesigurnosti. Oboje je dualistički međuzavisno, i jedno bez drugog ne može postojati.

Pokušavajući zadovoljiti svoje ovisnosti, mi ih ne nadilazimo. Proživljavamo samo vodoravnu djelotvornost; nema narastanja svijesti prema gore. To će uvijek i biti slučaj, kad god nas motivira *nedostatak* nečega. U takvim slučajevima stvaramo takva rješenja i prikupljamo takve stvari u svoj život, o kojima zatim postajemo ovisni. Nimalo ne napredujemo u svom nadilaženju, niti postajemo imalo slobodniji od problema koji nas tište.

A što je s uporabom afirmacija, kojima pokušavamo zadovoljiti ono što smatramo svojim pravim, izvornim potrebama, a ne ovisnostima? Na žalost, teško je kod toga održati objektivnost. Mislimo da zadovoljavamo svoje stvarne potrebe, no u stvarnosti, tjerani smo prisilom. Uporaba afirmacija da bi se postiglo zadovoljenje prisilnih potreba našeg ega je ono, što bi se moglo nazvati »niskom razinom« raznih New Age djelatnosti. To je samo blagi oblik magije, koji dovodi do produbljivanja osjećaja izdvojenosti kod svakog pojedinačnog ega.

Nasuprot tome, kad se situacija obradi postupkom, inteligencija našeg višeg Ja počinje raditi za naše dobro, pružajući nam rješenja kojih se um ne bi nikada dosjetio. Takva će rješenja biti zbiljski stvaralačka i izvorna, te će dovesti i do okolnosti, kojima će ishod biti, napuštanje naših ovisnosti.

Afirmacije ne mogu izmijeniti uvjerenja niti mogu pročistiti suzbijene osjećaje

Kad koristimo afirmaciju da bismo pokušali izmijeniti okolnosti u kojima živimo, u načelu se zapravo bavimo pokušajem da iznova stvorimo neko novo uvjerenje, jer dobro znamo da su upravo naša uvjerenja odgovorna za privlačenje raznih događaja upravo nama. Na nesreću, uvjerenja se baš i ne mogu tek tako olako mijenjati.

Jer, uvjerenja podržavaju i održavaju naši suzbijeni osjećaji. A zauzvrat, osjećaje nam stvaraju upravo naša uvjerenja. Između njih naprosto postoji međusobna ovisnost. Primjerice, možete iskusiti strah, ako se dogodi da se neko vaše uvjerenje vezano uz sigurnost osjeti ugroženim, pa čak i ako je to uvjerenje tek umišljeno, iracionalno. Strah se tada suzbija, a uvjerenje ostaje.

Uvjerenja ne možemo napuštati, izmijeniti ih ili preobraziti tek tako, sve dok ne pročistimo one suzbijene osjećaje koje smo njima prekrili. Ovo zadire u već ranije rečeno, da se sustavi uvjerenja ne

smiju napadati izravno, već treba započeti rad na samom sebi s ma kojim sustavom uvjerenja koji imamo, nadrastajući ih kroz integriranje oslobođenih osjećaja.

Afirmacije ne mogu djelovati niti na suzbijene osjećaje. Jer, oni neće jednostavno ispariti samo zato što ih pokušavamo rastjerati potvrđivanjem (afirmiranjem). Suzbijeni osjećaji sastoje se od čiste energije, dok su afirmacije proizvodi uma. Ovo se dvoje naprosto nalazi na različitim razinama postojanja. Um ne može ukinuti osjećaje jednostavnim korištenjem afirmacija. Osjećaji se moraju pročistiti, a zatim i proživjeti, kad su već pročišćeni.

Suzbijeni su osjećaji izvorište one snage, koja privlači u naš život negativne događaje. Osjećaji se uvijek nalaze tamo, gdje se nalazi i snaga a ne uvjerenja. Samo po sebi, uvjerenje ima relativno malo snage. Stoga nije baš blizu stvarnosti kad pretpostavljamo, da u našem životu može doći do nekih značajnijih promjena običnim preinakama samih uvjerenja, dok je podsvjesna energija odgovarajućeg osjećaja još uvijek suzbijena, čime i nadalje podržava to uvjerenje, i nastavlja na nas privlačiti odgovarajuće događaje. Ne, naprosto mora doći do pročišćenja osjećaja.

Pa ipak, afirmacije nam mogu pomoći da bi preusmjerile neke naše negativne *skopove uma*, kako bi postali skloniji prihvaćanju. Pokušajmo zato istražiti, kako da ih učinkovito koristimo. Uporaba afirmacija može se podijeliti na tri oblika: na prihvaćanje osjećaja, prihvaćanje okolnosti, te promjenu okolnosti.

Prihvaćanje osjećaja

Um, naše središte misaonosti, drukčiji je dio nas, nego naše središte osjećajnosti. Iako među njima postoji određeno podudaranje, često se znaju naći u sukobu. Možete se osjećati umornim, i željeti jedino odmor i opuštanje, no vaš ambiciozni um može natjerati tijelo na daljnji rad, samo da bi postigao cilj koji si je zacrtao. Takvo odbacivanje sebe tipično je za um. Jer upravo je um, a ne naša osjećajna priroda, dom u kojem odrasta odbacivanje samog sebe.

Um se afirmacijama može preusmjeriti, kako bi postao skloniji prihvaćanju. Nasuprot njemu, afirmacije ne mogu djelovati na osjećaje, osim da im pomognu pri daljnjem suzbijanju. Morate uočiti ovu bitnu razliku kad oblikujete vlastite afirmacije.

U stvarnosti se često događa, da kad pokušavamo koristiti afirmaciju kako bismo promijenili neki osjećaj, time samo taj neželjeni osjećaj dovodimo bliže svijesti. Ako ste ga nesvjesni, pokušat ćete ga iznova suzbiti jednim od oblika odbacivanja sebe o kojima smo već govorili. Međutim, ako ste svjesni tog osjećaja, možete ovu priliku iskoristiti, da biste ga i integrirali.

Primjerice, ako ste ljutiti, ali pokušavate odbaciti svoju ljutnju (a time i samog sebe) sljedećom afirmacijom: »Nalazim se u ugodnom i zadovoljnom raspoloženju«, vaša će se ljutnja samo povećati. A ako vam se čini da je nestala, zapravo ste je samo suzbili. Isto bi se dogodilo s bilo kojim drugim negativnim osjećajem, koji biste pokušali ukloniti afirmacijom – sa strahom, tjeskobom, gladi za seksom ili hranom, odbijanjem ili usamljenošću.

Afirmacije bi se trebale koristiti za to, da lakše prihvatimo svoje osjećaje, a ne da ih izbjegavamo. Tako na primjer, želite li upotrijebiti afirmaciju da vam pomogne nadvladati svoje odbacivanje sebe vezano uz srdžbu, možete je oblikovati ovako: »Posve je u redu što prihvaćam i proživljavam svoju srdžbu«. Time biste izbjegli ne samo da se dodatno razljutite zbog svoje srdžbe, već i vrlo vjerojatan strah i depresiju koji bi se zbog toga pojavili.

Morate biti oprezni i s načinom, na koji primjenjujete afirmacije. Trebate jasno razlikovati između misli i osjećaja, prihvaćajući osjećaje i koristeći afirmacije da izmijene vaš misaoni sklop u svezi prihvaćanja. Um je izvorište našeg *mišljenja* o osjećaju. A upravo je naše mišljenje ono, što bismo i trebali izmijeniti.

Prihvaćanje okolnosti

Kad preusmjeravate svoj misaoni sklop na to da započne prihvaćati okolnosti, pod time se ne misli da sebe trebate uvjeravati kako valja izdržati sve one okolnosti, koje bi trebalo izmijeniti; prihvaćanje znači samo, da ste se prestali opirati onome, što je vaše iskustvo *sada*. Prihvaćanjem sadašnjih okolnosti, dopuštate da nastupi rast. A kad im se opirete, samo obnavljate iste one okolnosti protiv kojih se borite.

Pretpostavimo da vjerujete, kako ste siromašni. To je, naime, samo po sebi vrlo subjektivan osjećaj, pa nailazimo i na ljude koji se smatraju siromašnima, iako raspolažu milijunima dolara na svojim

bankovnim računima. Uvjerenje o tome da ste siromašni ne možete izmijeniti izravno, zbog svojih suzbijenih emocionalnih energija kao što je nesigurnost, strah ili tjeskoba, koje podržavaju takav stav.

Ako potvrđujete: »Ja sam bogat«, na površinu će nadrijeti vaša suzbijena tjeskoba zbog siromaštva. Koristilo bi vam prihvatiti i proživjeti je, no obično je iznova suzbijamo. Tako afirmacija čak može raditi i protiv vas, približavajući vam samo još više neželjene okolnosti, i to zbog sve dubljeg prikrivanja suzbijenih negativnosti.

Ako na svoje osjećaje, vezane uz siromaštvo i tjeskobu (koja ih neminovno prati) reagirate tako da mislite, kako je loše biti siromašan i tjeskoban, tada odbacujete sebe. Upamtite da ono vaše izvorno uvjerenje o tome da ste siromašni, te njemu pridružena tjeskoba, nisu sadržavali odbacivanje sebe.

Moguće je preobraziti svoje mišljenje o vlastitom siromaštvu. Jer, možete ga prihvatiti zajedno sa suzbijenim osjećajama koje ga prate, bez obzira na to je li vaše mišljenje opravdano, ili ne. Jer, vaše mišljenje, da je loše biti siromašan, tek je jedan vaš misaoni sklop. Kad prihvatite da ste siromašni, možete započeti s integriranjem osjećaja o siromaštvu koje ste suzbijali, te nastaviti i s prihvaćanjem okolnosti, vezanih uz svoje siromaštvo.

Kad usmjeravate sebe na prihvaćanje svog siromaštva, poduzimate u stvari prvi korak prema stvaralačkom rješavanju takve situacije. Postat ćete opušteniji u svezi s tim. Još uvijek će vam biti draže imati više novca, i to je u redu; no, napustit ćete prisilni aspekt suzbijenih osjećaja.

Upamtite da trebate afirmirati u sadašnosti. Afirmacija »Posve je u redu biti siromašan« nema nikakve naznake razmišljanja o budućnosti. Jednostavno podrazumijeva da je to u redu, da nije nikakva tragedija, da nije toliko loše sada biti siromašan. Namjera joj je, da olakša trenutne okolnosti, a ne da ih odbaci, što bi vas dovelo i do odbacivanja sebe.

Možete pokušati potvrditi sve te okolnosti upravo sada. Uzmite bilo koju od »negativnih« okolnosti, s kojom se suočavate. Potvrdite je s: »Posve je dobro za mene da sam /da imam/ da osjećam _____.« Recite to sami sebi u mislima, i to deset puta. Osjećate li trenutačno olakšanje što ste sami sebi dali dopuštenje da budete /da imate/ da osjećate ono, što ste prije toga osuđivali? Osjećate li olakšanje u

tijelu, u svojim središtima osjećaja, dok se suzbijene osjećaje pročišćavaju?

Ili, pretpostavimo da imate neku ovisnost. Potvrđivanjem da je »posve u redu« što je imate, ne znači da sebi dajete dopuštenje za *nastavljanje* s ovisnošću. Time samo potvrđujete njenu prisutnost; da je to u redu, da nije nesreća, da niste bezvrijedni, da niste krivi za to što je upravo sad imate. To se opet nimalo ne odnosi na budućnost. Budućnost će biti takva, da više nećete djelovati pod utjecajem svojih ovisničkih nagona, već ćete napetosti oslobađati kroz tehnike integrativnog postupka; primijetit ćete, da više ne reagirate kao nekad. Prihvaćajte, ali više ne reagirajte, niti nemojte širiti svoje negativnosti u svemir.

A što ako ste bolesni, ili osjećate pravu fizičku ili emocionalnu patnju? Morate vjerovati da je do takvih ekstremnih okolnosti došlo zbog neprekidne nadogradnje suzbijenih energija, te da će vam načela prihvaćanja i buđenja vašeg višeg Ja pomoći da ih i prebrodite. Kad se borite protiv okolnosti, prekidate protok energija koje se pokušavaju uravnotežiti. Potvrđivanje tih okolnosti pomoći će vam da ih i prihvatite.

Promjena okolnosti

Ako ste dosegli točku prihvaćanja i integriranja trenutnih osjećaja i okolnosti, možete upotrijebiti potvrđivanja, da bi vam pomogle pri oblikovanju budućih okolnosti.

Pretpostavimo da ste još uvijek siromašni, barem prema svojim sustavima uvjerenja, ali ste uspjeli integrirati siromaštvo. Smirili ste se, pa i pomirili sa »siromaštvom«, misleći kako, sve u svemu, i nije toliko loše. Mogli ste za to koristiti afirmaciju, koja bi vam pomogla da izmijenite svoj misaoni sklop, vezan uz siromaštvo. Ili ste možda još uvijek nesigurni zbog njega, ali ste prihvatili tu nesigurnost. Više je se ne bojite, već ostajete u njoj, i to u ulozi Promatrača. Više ne odbacujete sebe samo stoga, jer ste siromašni.

Sada će vam potvrđivanja biti vrlo korisna za mijenjanje okolnosti koje vas okružuju, jer ste njihovim integriranjem oslobodili podsvjesne energije osjećaja koje su i stvarale vaše siromaštvo. Više nije prisutna energija koja bi se usprotivila vašim afirmacijama, kao što je to bio slučaj ranije.

Drugim riječima, možemo izmijeniti stvari tek nakon što prihvatimo sadašnjost; kad više nismo motivirani na traženje promjena samo zato, da bismo od te sadašnjosti pobjegli. Jer, sadašnjost se sastoji od okolnosti i osjećaja koje proživljavamo, te uvjerenja koja ih stvaraju takvima kakva već jesu.

Kad se afirmacije koriste za mijenjanje, njima pretpostavljate da okolnosti koje želite već postoje, kao primjerice »Ja sam bogat«, ili »Postajem svakim danom sve bogatiji«. Afirmacija se treba ponavljati u sebi, mentalno, ili ispisujući je na papir.

Shvaćam da je ovo vrlo osjetljivo, a možda i zbunjujuće pitanje, no ne želim vam ostaviti pojednostavnjen i nestvaran dojam onoga, što se afirmacijama može postići. Možda ste već i pokušali s njima, ali bezuspješno. A možda vam je i nešto od gore navedenog ukazalo na razloge, zbog kojih do sada niste uspjeli.

Koristite afirmacije da bi ojačale vaše iskustvo, a ne da bi od njega pobjegli

Ako ste prihvatili, pa integrirate okolnosti i osjećaje, bi li vam afirmacije uopće i trebale, da vas dovedu do promjena? Vjerojatno je da vam ne bi trebale. Naime, dok se predajete onome *što jest*, i dozivate svoje više Ja da u tome sudjeluje s vama, situacije će se mijenjati spontano. Ali, još uvijek može preostati potreba za pokojim finim podešavanjem koje bi trebalo obaviti. U ovom bi stupnju afirmacije i vizualizacije ipak mogle biti od znatne pomoći. Njima se više ne služimo iz očaja, ili zato jer nam nešto nedostaje, niti da se pokušamo usprotiviti suzbijenim energijama, već jednostavno zato, da bismo iskusili razboritost po kojoj se stvari u našem životu počinju odvijati.

Je li moguće da ostvarimo uistinu trajne, zbiljske i značajne promjene pomoću afirmiranja? Na ovo vam moram odgovoriti s da i ne.

Ne stoga što i sve velike religiozne filozofije, koje sam proučavao, bio to budizam, joga, taoizam, ili ona razumnija strana kršćanstva, u samoj svojoj osnovi sadrže i učenje o prihvaćanju negativnog. Ovakav su stav, uostalom, podržali i psiholozi. Prilikom rada na sebi, žarište je na oslobađanju energija koje suzbijamo. Da afirmacije uistinu mogu promijeniti ove energije i događaje koje nam život donosi, siguran sam da dosad ne bi bile toliko zanemarene ili zaboravljene.

Štoviše, iako sam godinama bio aktivan u duhovnim, psihološkim i New Age krugovima, ne mogu reći da sam ikada susreo nekoga, tko je uistinu u svom životu ostvario pravi, trajan uspjeh bilo materijalne, bilo psihološke naravi, koristeći se jedino afirmacijama. Naprotiv, susreo sam ljude koji su afirmacije koristili da bi samo još dublje suzbili svoje neželjene osobine, što je bilo očito vidljivo i u njihovim osobnostima; naime, njihove bi suzbijene negativnosti iskočile kad god bi se za to ukazala prilika. Takvi su ljudi obično prepuni shvaćanja i hipokrizije, koju su sami sebi nametnuli. Do stvarnih promjena, koje sam uočio, dolazilo je samo kroz tradicionalnije pristupe prihvaćanju, kroz meditaciju, terapiju i duhovne vježbe.

S druge strane, da; jer, afirmacije imaju svoje zasluženo mjesto u radu na sebi, ali samo ako ih koristimo na ispravan način. Većina ljudi, koja ih zloupotrebljava, nije niti svjesna ovih osnovnih načela o kojima sam upravo govorio. Potvrđivanja mogu biti dobro oruđe koje nam približava prihvaćanje samog sebe ili, drugim riječima, početak ljubavi prema sebi, kao i ostvarenje materijalnih promjena, ali ponavljam, jedino kada se ispravno koriste. Stoga bih vas ohrabrio da ih u svojim vježbama koristite na pametan i razborit način. U nastavku ću zato navesti ona tipična potvrđivanja, koje pomažu kod svih navedenih oblika: 1. prihvaćanja osjećaja, 2. prihvaćanja okolnosti, i 3. promjene tih okolnosti.

Prvo središte (Opstanak):

1. **Posve je u redu biti nesiguran.**
2. **Nema ništa loše u tome da sam siromašan.**
3. **Svakim danom postajem sve bogatiji.**

Drugo središte (Uzbuđenja):

1. **Posve je u redu imati seksualne nagone.**
2. **Udobno mi je i s nezadovoljenim seksualnim žudnjama.**
3. **Pružaju mi se mnoge prilike za seksualno ispunjenje.**

Treće središte (Moć):

1. **Posve je u redu što me obuzima srdžba.**
2. **Nema ništa loše u tome, što sam / što imam _____.**
   (Ovo se tiče viđenja samoga sebe).

3. **Ugodno mi je u situacijama koje me sputavaju. Moja osobna snaga dnevno se povećava.**

Četvrto središte (Srce):

1. **Posve je u redu biti usamljen.**
2. **Prihvaćam svoje otuđivanje.**
3. **Volim sebe zato, jer sam prihvatio svoju _____. (neka od naših slabosti, koju smo na sebi zapazili). Vrlo lako oblikujem odnose pune ljubavi.**

Želio bih naglasiti još nešto vezano uz afirmacije. Možda se pitate, ne bi li zadržavanje negativnih osjećaja u svijesti tijekom Integrativnog postupka moglo poslužiti i daljnjem privlačenju negativnih događaja u naš život. No, to nije slučaj.

Načelo afirmacije obično se tumači kao da mislima, koje zadržavamo u svom umu, privlačimo njima slične događaje. Međutim, nisu misli ono što prvenstveno privlači te događaje, već su to osjećaji koje nosimo u sebi. Osjećaji su oni, u kojima leži snaga. Podsvjesni negativni osjećaji već odavno aktivno rade na tome, da nam privuku događaje s kojima se susrećemo, iako ih pri tome nismo čak niti svjesni. Njihovo jednostavno dovođenje u svijest ne uvećava njihovu sklonost da to rade i nadalje. Baš naprotiv, kad započnemo raditi s tim osjećajima, smanjuje se njihova snaga privlačnosti, i to iz nekoliko razloga.

Prvo, dovođenjem osjećaja u svijest postajemo svjesni i njihova podsvjesnog sadržaja. A već i sama svijest o tome smanjuje njihovu privlačost.

Nadalje, kad ulazimo u njihovo izravno proživljavanje s položaja Promatrača, zaustavljamo svoje poistovjećivanje s osjećajima. *Neidentificiranje* urušava snagu negativnih osjećaja, koji privlače takve događaje u naš život. Tek kad se identificiramo s negativnim osjećajima, oni dobivaju snagu za privlačenje događaja, a s njima se možemo poistovjetiti bez obzira na to, jesmo li ih svjesni ili nesvjesni. I dok integriranje napreduje, negativna se energija oslobađa, a privlačna se snaga naše podsvijesti posve raspršuje.

OKOLINA

Pitanje okoline zaista je teško pitanje. Jer, nema nimalo sumnje da naša okolina itekako djeluje na nas. Već smo gotovo posve navikli biti izloženi negativnim utjecajima koji uključuju buku, zagađenost zraka, gužve, stresove na radnom mjestu, kao i stvarno opasne okolnosti ili osobe. Ovi su čimbenici znatno izraženiji u gradskim sredinama. U sebe upijamo sve te negativnosti, i one moraju djelovati na nas. Tako se i tijekom Integrativnog postupka ponekad pitamo, radimo li sa svojim vlastitim energijama, ili možda s onima, koje su na nas djelovale izvana.

Dodatni čimbenik vezan uz urbane sredine je i nedostatak prane; u gradovima imamo nedovoljnu količinu prane. Stoga i život u gradu nosi sa sobom kronični manjak prane. Većina ljudi nije niti svjesna od kolikog je to značaja. Nedostatak odgovarajuće prane znači i nedostatak čiste psihičke energije. Osnovne se ovisničke sklonosti i razvijaju upravo zato, da bi barem postojeću energiju natjerale na djelovanje. Postajemo ovisni o različitim poticajima – stimulansima, koji se kreću od kave i šećera pa sve do televizije, droge i seksa.

Kad se nađem u gradu, odmah počinjem osjećati više stresa, a moja niža središta odmah počinju pokazivati svoje negativne strane. Postajem tjeskoban, zabrinut zbog raznih pitanja opstanka (uglavnom novca). Postajem i seksualno pobuđen, a u isto vrijeme i frustriran. Postajem i ljutit. Sve je to uzrokovano zajedničkim djelovanjem onih osnovnih negativnih čimbenika već spomenutih ranije, i povezanih s nedostatkom svježe prane. Jer, bez dovoljno prane, naše čakre doslovno umiru.

U negativnim okruženjima postaje vrlo lako dospjeti do točke *preopterećenosti*. Suočeni smo s isuviše negativnosti, i prelazimo svoju točku tolerancije. Zatvaramo se. Započinjemo suzbijati svu onu negativnost koja nas okružuje i završavamo tako, da na kraju suzbijamo i sami sebe. No, ovo pitanje nije baš toliko jednostavno.

Upotrijebio bih sljedeću usporedbu: kad vas na otvorenom zatekne kiša, pa vam postane hladno i odjednom se nađete posve promočeni i jadni, kao odgovor na ovakvo stanje, možete obraditi tu situaciju. Možete posjedovati, prihvatiti, proživjeti i preobraziti svoj doživljaj jada, ali vrlo vjerojatno zaraditi i upalu pluća, prijeđete li svoju točku tolerancije. Ili, možete odjuriti do najbližeg zaklona i

skloniti se pred pljuskom. Preporučio bih vam da odaberete ovaj zaklon, i preporučio bih vam ovakvu odluku, kad god je moguća. Integrativni postupak koristite samo onda, kad nije moguće pobjeći i skloniti se pred kišom.

Svi smo mi zatečeni tim pljuskom na jedan, ili na drugi način. No, ne uočavamo da nam se tako pruža i prilika pronaći i neki zaklon od kiše, *ali je ne koristimo*. U stvarnosti, svi mi odabiremo i dalje ostati na pljusku.

Do toga dolazi zato, jer se negativnost izvan nas podudara s negativnošću u nama; privučeni smo joj, posve nesvjesno. Uvučeni smo u njen vrtlog, odražava se na nas, identificiramo se s njom i ona postaje naše vlasništvo. Pa konačno, vjerojatno smo je sami i stvorili. Prosvijetljena osoba jednostavno se sklanja s kiše. Neprosvijetljena ostaje na pljusku, bori se protiv njega, obnavlja okolnosti. Tako se pitanju okoline pripisuje i druga uloga. Jer, ako je naša okolina takva kakva jeste, a istovremeno odražava i nas same, možda nam je upravo iz tih razloga toliko teško okrenuti joj leđa i napustiti je.

Privlačimo i upijamo energije koje se već nalaze u nama

Valja prihvatiti negativnost za koju nam se čini da stiže izvana, pa čak i kad se radi o izrazito negativnom okruženju. Naša reakcija na vanjske okolnosti odgovara našoj karmi – ona je tek dio našeg mehanizma projiciranja. Ako naša okolina djeluje na nas tako da nas ljuti ili čini depresivnima, ovi se osjećaji gomilaju i komešaju u našoj podsvijesti. A trebali bismo samo prihvatiti ove negativnosti.

U takvom slučaju, problem negativne okoline odjednom doživljavamo kao preveliko opterećenje. Iako bismo osjećaje koji naviru trebali integrirati, preplavljuje nas lavina negativnosti koja se na nas obrušava; počinjemo suzbijati, a naš rast stagnira. Stoga moramo nastojati nadzirati svoju okolinu barem u onoj mjeri, u kojoj neće prijeći našu točku tolerancije, i tako dospjeti do točke preopterećenosti. U isto vrijeme, moramo shvatiti i da bi, kad bismo oko sebe izgradili zaštitne bedeme od svih vrsta uočenih negativnosti iz okoline, moglo doći i do posvemašnjeg odvajanja od vlastite projicirane podsvijesti.

Morate također upamtiti koliko je važno otvoriti se pozitivnim utjecajima i energijama, te primiti blagoslov koji su nam takvi izvori

u stanju pružiti. Stoga morate pronaći pravu ravnotežu u suočavanju sa životom, i to tako, da njegujete sebe i suočavate se sa svojim projekcijama, ne dozvoljavajući da vas pritom preplavi još i negativnost svijeta. Međutim, nalazite li, da se od neke posve određene negativne osobe ili okolnosti nikako ne možete zaštititi, budite uvjereni da ste se susreli s jednom od onih svojih karmičkih zadaća, koju valja obraditi integriranjem.

PRISTATI NA

Mi »pristajemo na« nešto onda, kad se izjednačavamo s time, ili jednostavnije, kad odlučimo, da nećemo bježati pred kišom. Takve situacije uzimamo vrlo ozbiljno, niti ne sanjajući da smo ih velikim dijelom stvorili sami, kroz vlastite projekcije. Kad naiđu takve situacije, možete pokušati sljedeće, da biste dobili bolji uvid u ono što se u stvari događa.

Pokušajte si predočiti, da su oni ljudi, za koje vam se čini da vam uzrokuju problem, u stvari, načinjeni od *izrezane papirne ljepenke*. Ugledajte ih pred sobom kao plošne, jednodimezionalne, bojama obojene i premazane, nacrtane likove. Pogledajte zatim i iza njih, i ugledajte tamo drvene drške, koje pridržavaju te likove da bi stajali uspravno, ustobočeni pred vama. Kad vizualizirate ove likove, gledajte ih kako čine sve ono, što vas je toliko potreslo. Sagledajte ih u njihovom nepomičnom položaju koji se ne mijenja. Shvatite, da ste vi sami stvorili takve likove, tek da biste iskušali i istražili sami sebe. Ovo će vam oduzeti samo tren; ne želite zadržati ovu predodžbu toliko dugo, da vas uspije posve izbaciti iz događaja. No, ovakva vam vizualizacija može pomoći, da im se čak i nasmiješite – i to u jeku samog sukoba.

Može vam se učiniti, da na ovaj način drugim ljudima oduzimate njihovu osobnost, da ih depersonalizirate, sagledavajući ih tek kao likove iz crtanih filmova, ali nije tako. Vi ih samo dramatizirate, i tako umanjujete svoju sklonost da »pristanete na« svoju vlastitu projekciju. Jer, depersonalizirate druge upravo kad pristanete na igru koju vam oni nameću; upravo ih tada gledate kao »izrezane«. Svoje projicirane uloge pripisujete njima. Ne vidite ih onakvima kakvi uistinu jesu. Otkrio sam koliko mi ovaj mali trik pomaže da bih prekinuo bilo kakvu reakciju na moje vlastite projekcije, te da mi je omogućio objektivniji odnos prema svim osobama iz moje okoline.

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Tehnike integrativnog postupka mogu se općenito koristiti za rješavanje problema, kao i za obradu osjećaja i raznih životnih situacija. Problem može biti posve praktične naravi, pitanje neke osobe ili odnosa, ili bilo koji drugi.

Zadržite u svom umu situaciju s problemom koji obrađujete, bez ijedne misli o njegovu mogućem načinu rješavanja. Predajte taj problem inteligenciji vašeg višeg Ja. Rješenje, koje će vam ona dati, bit će jedinstveno i stvaralačko. Svi stvaralački nastrojeni ljudi koriste sličan pristup, čak i ako ga možda nisu svjesni. A koraci, koje bi trebalo poduzeti, su sljedeći:

SVIJEST: Jasno riječima u svom umu oblikovati problem, ali ne i njegovo rješenje. Možete ga čak i zapisati

PRIHVAĆANJE: Prihvatiti činjenicu da ne znate rješenje. Ući u stanje zena nazvano »Ne znam«.

IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE: Zadržati problem u svojoj svijesti, u ulozi Promatrača. U sebi ga predati svom višem Ja, a zatim na njega zaboraviti. Ova prva tri koraka mogu vam oduzeti nekoliko minuta, ili čak i manje.

PREOBRAZBA: Pričekajte da se rješenje samo pojavi, bilo tako da vam izravno sijevne umom, bilo da se pojavi u obliku sna, ili vam se predstavi na neki drugi simboličan način. To se može dogoditi odmah, ili tek nakon izvjesnog vremena.

RAD SA SNOVIMA

Snovi su sredstvo kojim naša podsvijest dojavljuje svoje sadržaje našem svjesnom umu. Kad započnete s radom na sebi, postoji velika vjerojatnost da će i vaš život u snovima postati mnogo življi, a za vas i mnogo značajniji. Tijekom snivanja odvija se i spontano pročišćenje.

Uobičajen se psihološki i analitički pristup snovima sastoji u tome, da se pokušava dokučiti što oni, u stvari, predstavljaju. Iako analiza snova može ponekad biti prikladna, u našem radu snovima pristupamo kao i bilo kojem drugom događaju. San se smatra dramatiziranom

metaforom, koja izaziva bujicu svih osjećaja što ga prate. Dovođenje osjećaja u svijest smatra se osnovnom svrhom sna; njegov se intelektualni sadržaj pritom smatra sekundarnim, a vrlo vjerojatno i onim, koji nas samo želi zavarati.

Primjerice, možete sanjati o nekom naročito ružnom sukobu sa svojim partnerom, te o tome, kako ona ili on izražava svoju mržnju prema vama. Razmislite li o ovom snu prema njegovoj nominalnoj vrijednosti, pomislit ćete da vas je želio upozoriti na nešto, vezano uz vašeg partnera. Možete postati paranoični. Možete se izgubiti u analizama, posve zanemarujući sam osjećaj kojeg vam je san dojavio. No, obradite li ovaj san sa stanovišta Integrativnog postupka, razmislit ćete o tome, da vam je taj san na površinu donio suzbijene, dopunjujuće osjećaje vezane uz vaš odnos s partnerom, ili čak i uz vas samog, samo što ih projicirate na partnera. Tako nećete dopustiti snu da ugrozi vaš odnos s voljenom osobom. Prihvatit ćete i proživjeti taj osjećaj, pročišćujući ga.

Snovi koji su značajni za vas bili bi zapravo svi oni, u kojima se javljaju snažni osjećaji. Jer, osjećaji su onaj suštinski dio snova, koji se lako može zanemariti u potrazi za njihovim »značenjem«. Ako ne shvatite da se kroz san u stvari pročišćavaju vaši vlastiti osjećaji, tada im se opirete i iznova ih suzbijate.

Nemojte odbacivati sami sebe, odbacujući vlastite osjećaje koji vam se razotkrivaju u snu; ne tražite intelektualno značenje, kojeg vjerojatno u tom snu niti nema. Integrirajte osjećaje ili odmah nakon što se probudite, ili tijekom vaše redovite meditacije. Rad s osjećajima što se javljaju u snovima, može postati samo još jedan moćan pristup vašem radu na sebi.

Shvaćam da je sukob kojem sam podvrgnut zapravo ishod moje ovisnosti o samo jednoj strani nekog dualističkog iskustva, dok nastojim izbjeći njegovu drugu stranu. Znam da me nikakva količina »pozitivnog« neće nikada posve ispuniti, te da za iscjeljenje samog sebe moram izravno integrirati »negativnu« stranu, prihvativši je i iskusivši. Čineći to, nadilazim emocionalni val koji me dosad nosio. Pronalazim istinsko ispunjenje. Izrastao sam.

13. Integriranje

U radu na sebi, integriramo obje strane bilo kojeg dualističkog iskustva. Jer, naš je problem to, što neprekidno odbacujemo jednu njegovu stranu, a ovisnički se vežemo uz onu drugu, oblikujući tako vlastitu patnju. Razumijevanje ovoga u bilo kojoj od bolnih ili stresnih situacija postaje dijelom naše svijesti, i prvim korakom prema njenoj preobrazbi.

Naše viđenje negativne strane dualizma još se i pogoršava našim projekcijama. Projiciramo suzbijene osjećaje, misleći da ih je uzrokovalo neko stresno iskustvo. Primjerice, odbacujemo nesigurnost, a zatim svoj strah projiciramo na neku nesigurnu situaciju, misleći da je ona odgovorna za naš strah. Odbacujemo sebe, jer ne prihvaćamo svoj strah. Postajemo kompulzivni; žudnja za zadovoljenjem naših potreba daleko nadmašuje ono stvarno mjesto, koje bi ta potreba trebala imati u našem životu.

Ono što moramo spoznati, bilo bi sljedeće: kakve god mi krajnosti poduzimali da bismo zadovoljili svoje kompulzivne potrebe, nikada nam neće biti dovoljno, zbog njihove dualističke prirode. Suzbijene osjećaje ne mogu se zadovoljiti nikakvim vanjskim sredstvima; to je tek lažno obećanje materijalizma. Suzbijene se osjećaje mogu zadovoljiti jedino svojim unutarnjim pročišćenjem, a time i svojim iscjeljenjem.

Kad su osjećaje suzbijene, ishod je blokada. Blokada prikriva sva ona osjećanja koja smo izbjegavali, no istovremeno stvara i kompulzivne žudnje za njihovim dualističkim dopunama. Na primjer, suzbijamo usamljenost, pa prisilno nastojimo biti neprekidno okruženi ljudima; no, ma koliko se mi kretali među njima, to nam neće biti dostatno, niti nas zadovoljiti. Usamljenost se naprosto mora integrirati izravno.

Prisilne želje mogu se osjetiti u bilo kojem od naših središta svijesti. Ono što bi nam zapravo trebalo nije zadovoljenje tih želja, već uklanjanje ove prisile, i to integracijom obiju strana dualnosti o kojoj se radi. Tek se tada protok energije u tom središtu uspijeva normalizirati, a prisila razriješiti.

Svakako, ma s kojom se situacijom suočavali, ona je nešto, što smo sami sebi privukli svojim suzbijenim energijama, svojom karmom, nešto s čime smo trebali započeti ovaj život. Prihvaćanje i proživljavanje energija, koje na površini opažamo kao osjećaje, uklonit će podsvjesni uzrok za takve okolnosti, i spontano će nastupiti preobrazba. Prisjetite se da u radu s osjećajama prije svega trebamo pobuditi iscjeljujuću energiju, te ući u stanje Promatrača. Čineći to, dobivamo snagu i mogućnost za suočavanje s našim snažnim osjećajama. Kad se u tome usavršite, moći ćete u ulogu Promatrača ući već za nekoliko sekundi, ili čak i manje. Bit će dovoljno tek prisjetiti se da to trebamo učiniti. U svijest Promatrača može se ući i tijekom bilo koje djelatnosti ili tijekom meditacije; na kraju će održavanje Promatrača budnim postati naša druga priroda.

Obično svatko od nas pronalazi područja osobnog izazova u jednoj od prve četiri čakre, ili u više njih: u Opstanku, Uzbuđenju, Moći ili Srcu. U ovom ćemo poglavlju u pojedinostima obraditi integraciju svakog od ova četiri središta, no prije toga, recimo nešto o jednom općem i učestalom stanju – o stanju depresije.

INTEGRIRANJE DEPRESIJE

Depresija je stanje energetske iscrpljenosti. Do nje može doći u jednoj, ili u više čakri istodobno. Moguće je izgubiti perspektivu, pa depresiju projicirati i na ona područja života, koja s tim nisu ni u kakvoj vezi, misleći da smo depresivni zbog ove ili one okolnosti, umjesto da prepoznamo njen pravi uzrok: vlastitu energetsku ispražnjenost.

Ako ste navikli na traganje za izrazitim uzbuđenjima ili nekim naročitim poticajima, kao dopunu tome iskusit ćete depresiju, i to čim se iscrpe sve vaše pričuve energije. Možete pokušati i pobjeći od depresije, tražeći još više tih uzbuđenja ili poticaja, ili čak krenuti u zlouporabu lijekova i droga, no time samo još brže upadate u ovisnički ciklus.

Budući da smo svi mi aktivna bića, određena mjera depresije je gotovo neminovna. Jer, ona je dopuna aktivnosti. Možete li prihvatiti depresiju i otvoriti joj se, iznova ćete napuniti svoje energetske pričuve, umjesto što je i nadalje suzbijate, odbacujući tako i sami sebe; a to će vas samo dovesti do toga, da postanete još depresivniji, i to zbog depresije u koju ste zapali.

Odbacivanje sebe može biti glavni uzrok energetske iscrpljenosti

Neprekidno odbacivanje sebe može nas odvesti i do kronične depresije. Kad se odbacujemo, bilo kroz grižnju savjesti, okrivljavanjem drugih, ili pak maštajući o svijetloj budućnosti ili prošlosti, optuživanjem, reagiranjem na osjećaje, nadziranjem, a naročito kad smo motivirani vlastitim negativnostima, tada smo prisiljeni trošiti velike količine energije. Ona nam je prijeko potrebna za blokiranje odgovarajućih čakri, ali i za izgradnju štitova prema onim našim dijelovima koje suzbijamo. Kad uistinu duboko uronimo u odbacivanje samog sebe, osjećamo čak i privremeno olakšanje, zbog naglog dotoka energije; samo, nakon toga nailazi reakcija.

Da bismo depresiju integrirali, prvo moramo shvatiti da je to osjećaj potpune energetske ispražnjenosti. Nemojte reagirati pokušavajući pobjeći od njega, ili ga nadomještajući nekom drugom aktivnošću. Ne okrivljujte okolnosti, događaje ili druge osobe za svoju depresiju. Umjesto toga, prihvatite je i iskusite.

Kad započnete raditi s osjećajem depresije, ubrzo ćete osjetiti kako dolazi do punjenja energije. Vaše više Ja automatski će vam odašiljati energiju, kako bi nadopunilo vaše iscrpljene pričuve. Možete mu u tome i pomoći tako, da pobudite energiju iscjeljenja ulazeći u alfa stanje, koristeći energizaciju te meditacije vezane uz energiju dobivenu od zemlje, a naročito izravnim disanjem u same osjećaje depresije.

Kad jednom integrirate depresiju, ona se pretvara u prirodnu dopunu za korištenje naših energija. Preobražava se u vrijeme koje nam treba za novo punjenje energijom, te za konačno izlječenje. Može postati prepuna radosti i opuštanja, kad joj se konačno predamo. Fizičke neravnoteže, koje bi se mogle pojaviti zajedno s energetskom iscrpljenošću, također će ubrzo doći na red.

Depresija se može i suzbiti, a zatim pohraniti u energetskom tijelu; ali, tada iscrpljenje postaje sveobuhvatnije, čak toliko da više nemamo snage za prihvaćanje novog punjenja. Imate li neki obrazac kojim se služite da biste izbjegli depresiju, vjerojatno u sebi već nosite veliku količinu suzbijene depresije. Morat ćete poraditi na njoj, i to na vrlo razborit način, ne prekoračujući svoju točku tolerancije. Ne reagirajte na svoju depresiju i nemojte joj dopustiti da vas motivira. Jer, kad je prihvatite, na kraju ćete stići do točke, u kojoj ćete svoju depresiju iskusiti na uravnotežen način, i doživjeti je kao prirodno punjenje novim energijama.

INTEGRIRANJE STRAHA

Strah potječe iz prve čakre, iz Opstanka. U našoj se svijesti pojavljuje kao tjeskoba, nesigurnost, bojazan, nervoza ili paranoja. Postajemo opsjednuti pitanjima posla, novca, zdravlja, fizičke zaštite, samog života.

Određena količina straha gotovo da je i nužna da bi se preživjelo u ovom našem svijetu. Taj nas strah štiti. Kad se strah integrira, oprez i temeljitost dolaze u ravnotežu s njegovim uzrocima, što rezultira našom razumljivom potrebom da se pobrinemo za osnovna sredstva za preživljavanje. Naši su poticaji tada umjereni, a mi sami postajemo osjetljiviji.

No, ako smo neintegrirani, bojimo se i samog straha. Ne dopuštamo mu, da postane dio naše osobnosti; odbacujemo ga i opiremo mu se. Smatramo ga nepoželjnom osobinom, nečim što bi trebalo ukloniti, a ne pronaći za nj uravnoteženo mjesto u našim životima. Tako motivirani na uklanjanje straha, mi ga, naravno, suzbijamo.

Suzbijajući strah, ulazimo u ciklus odbacivanja sebe. Strah se gomila u našoj podsvijesti, sve dok nas posve ne obuzme. Započinjemo ga projicirati na neodgovarajuće situacije. Postajemo paranoidni, zamišljajući prijeteće okolnosti posvuda, pa i tamo gdje one uopće ne postoje. Svoju osobnu stvarnost podešavamo i podređujemo borbi protiv straha.

Strah se ne može pobijediti manipuliranjem stvarnosti

Može prohujati mnogo godina našega života, prije no što shvatimo da, ma što mi radili da pobijedimo strah, to nikada neće biti i

dostatno. Strah će uvijek ostati prisutan, jer ga nosimo u sebi. Neki ljudi to nikad ne uspijevaju naučiti. Utroše čitav svoj život motivirani njime, i ne znaju kako ga uništiti. On neće nestati samo zato, jer smo mi unijeli neke promjene u svoj život. Istina je da ponekad, u određenim područjima, možemo doživjeti i izvjesno privremeno olakšanje, samo, odmah će se pojaviti na nekom drugom području. Tek smo uspjeli izmijeniti objekt, na koji ćemo ga ubuduće projicirati.

Primjerice, iznenada vas mogu zateći neke hitne potrebe financijske prirode, no vi projicirate na tu situaciju, i počinjete zbog nje osjećati bezuman, znatno preuveličan stres. Proživljavate svoje suzbijene tjeskobe, jer su one zapravo te, koje su se projicirale. Postajete sve zbunjeniji i tjeskobniji, a posebno kad otkrijete, da ne postoje mogućnosti za zadovoljenje tih »potreba«, ma koliko novca prikupili. Vaš se dohodak može i povećati, no na psihičkoj vas razini vaši suzbijeni strahovi nastavljaju tjerati u sve veće troškove. Nikako da krenete naprijed. Ovdje nije trenutna situacija ona, koja je uzrokovala nastali stres, već su to učinili vaši dugo vremena suzbijani osjećaji. Ako se ovi osjećaji pročiste, omogućujete sebi da radite sa stvarnom situacijom na mnogo razumniji i učinkovitiji način.

Nadalje, kada dopustimo sebi da nas motivira strah, postajemo ovisni o svemu onome što uspijemo pribaviti. To može biti radno mjesto, pozitivan bankovni račun, tržište dionica, gospodarstvo, a to opet dovodi do još više nesigurnosti i nemira.

Koristiti druge ljude kao sredstvo za suzbijanje straha koji osjećamo u sebi tjera nas u nezdrave i ovisne međuodnose s njima. Ljutimo se zbog svoje ovisnosti, pa nam postaje nemoguće održati i zadržati ljubav. Na nesreću, strah je i jedan od glavnih uzročnika kakvoće današnjih ljubavnih veza. Jer, njima se okrećemo upravo u pokušaju da uništimo strah za vlastitu sigurnost ili bogatstvo, strah od usamljenosti ili brige za vlastito samopoštovanje, strah od pomanjkanja seksualnih zadovoljstava. Moramo naučiti da mu ipak nikada ne uspijevamo pobjeći, jer je naš strah kompulzivne prirode, pa ga valja integrirati, a ne boriti se protiv njega.

Jeste li motivirani strahom, ili ljubavlju?

Moramo biti svjesni toga, koliko je nevjerojatno lako biti podsvjesno motiviran strahom. Da bismo provjerili vlastitu motivaciju,

upitajmo se jednostavno, motivira li nas strah ili ljubav. Jer, to su dvije glavne vrste motivacija. Kad nam je glavni motiv strah, zanima nas samo ishod naših djelatnosti; u samoj djelatnosti zapravo i ne nalazimo nekog užitka. A kad nam je motiv ljubav, radimo ono što radimo već samo i zbog radosti koju pritom osjećamo. Svoju ljubav izražavamo kroz svoj rad. A bilo koja vrsta nagrade postaje nam manje važna, sekundarna.

Moguće je živjeti svoj život utemeljen na motivaciji ljubavi, samo, mnogi se od nas baš i ne mogu time pohvaliti. Jer, svi smo mi gotovo u cijelosti motivirani svojim strahom. Strah, koji se javlja na razini središta Opstanka, obično se na površini i u našoj svijesti iskazuje kao tjeskoba, vezana uz novac i sigurnost; to je put, kojim se stiže do pohlepe, pa i sebičnosti. Naravno, novac nam je potreban da bismo preživjeli, ali ako nas motivira ljubav, stići će i novac.

Možda ćete poželjeti sami utvrditi, vlada li vama strah, ili ljubav. Kad biste samo svaki dan mogli dodati tek mrvicu ljubavi u motive što vas pokreću, vaš bi se život ubrzo posve izmijenio. No upamtite, to ne znači da zato trebate postati motivirani strahom zbog nepostojanja, ili od gubitka svoje »ljubavne« veze.

Problem je u tome, što ne možemo postati motivirani ljubavlju sve dok u sebi zadržavamo suzbijeni strah. Da bismo postali motivirani ljubavlju, prvo moramo pročistiti strah, jer će se inače neprekidno prikradati našim motivacijama. Jedino nas suočenje sa strahom i njegovo integriranje dovodi i do konačnog i žuđenog oslobođenja.

Prihvatite i iskusite svoj strah

Strah se integrira kao i svaka druga osjećaja. Kad osjećate tjeskobu ili nesigurnost, ili se nalazite tik pred donošenjem neke važne odluke, ili ste nečim motivirani da konačno uništite strah koji vas izjeda – zaustavite se, i prvo ga obradite. Prihvatite svoj strah; uđite zatim u stanje Promatrača, te ga izravno iskusite. Osjetite svoj strah, ne pružajući mu ni najmanji otpor. Otvorite mu se pod budnim okom Promatrača, sve dok ne osjetite promjenu u samoj energiji. Muči li vas problem kroničnog straha, morat ćete ovo ponavljati tijekom određenog razdoblja. Radite sa svim osjećajama koje naviru iz središta Opstanka, kao što su tjeskoba zbog gubitka neke imovine ili posjeda, napuštanje od strane onih o kojima ovisite, ili općenito – nesigurnost

bilo koje vrste. Nemojte nikoga okrivljavati za nastalu situaciju, uključujući ovdje i sebe.

Uvijek se prisjetite, da valja disati izravno u osjećaju. Dišite ravno u središte Opstanka. Koristite i rad na tijelu, da biste oslobodili one energetske sužnjeve – osjećaje, zgrčene u čakrama. Unesite svjetlost u ta područja, i pročistite vlastite negativnosti satjeravši ih u samo tlo, u središte Zemlje. Naročito naglašeno radite na središtu Opstanka tijekom vaših vježbi, ako vam upravo strah predstavlja naročit problem. Time ćete stvoriti okolnosti, u kojima će vam motiv postati ljubav.

INTEGRIRANJE SEKSA

Kad suzbijamo i blokiramo svoju drugu čakru, središte Uzbuđenja, osjećamo prisilne i poremećene žudnje za seksom, hranom, alkoholom, pušenjem, lijekovima ili drogama, ili bilo kakvim drugim fizičkim uzbuđenjima.

Otkrio sam, da se s tim žudnjama možemo učinkovito obračunati radeći s njima na energetskoj razini, prihvaćajući ih i proživljavajući, bez ikakvih pokušaja da na njih i aktivno djelujemo.

Nemojte svoje žudnje proklinjati ili prezirati, pokušavati se boriti protiv njih, uništiti ih ili bježati pred njima. One su vrlo jake, pa biste tako samo upali u dodatno suzbijanje.

Oslobodite energiju u drugoj čakri

Prilikom rada na sebi, glavni nam cilj postaje, osloboditi zaprijećenu energiju u drugoj čakri. Krenite s osnovnim, poluredovitim fizičkim vježbama. Zatim nastavite sa svojim redovitim vježbama rada na tijelu i jogom, naglašeno se baveći upravo drugim središtem. Koristite stezanja perineuma i donjeg abdomena da biste pospješili oslobađanje; to može biti od velike pomoći. Služite se meditacijom i radom na disanju, da biste u drugu čakru unijeli svjetlost i pranu, a zatim navrle negativnosti protjerajte kroz prvu čakru u tlo, u zemlju. Druga se čakra može pokazati teškom za obradu, jer su naša seksualna potiskivanja jako dobro zaštićena pravim bedemima – toliko čvrstim, da mislim kako su to i glavni razlozi za sve probleme s kojima se uopće susrećemo na ovom području.

Dok radimo s ovim središtem, naše će se želje pojačati, a na površinu će isplivati nevjerojatno različite vrste osjećaja. Niti jednu od svojih želja ili osjećaja ne trebamo prezreti; upravo to ih je i natjeralo da se toliko duboko prikriju i zaštite. Moramo ih prihvatiti i iskusiti, ne djelujući na njih, jer su u ovom stupnju još uvijek prisilne. Prihvatiti, ali ne djelovati na njih – u tome postoji profinjena razlika, ali zato i – kritična.

Prihvatite, ali ne utječite na svoje prisilne seksualne nagone

Već smo postali gotovo pretplaćeni na pomisao, da se seksualni nagoni moraju zadovoljiti odmah, taj tren. Međutim, stvarnost, pa čak i u najboljim okolnostima, ne dopušta uvijek trenutačno zadovoljenje naših seksualnih potreba. Tada se osjećamo prevarenima. Osjećamo da ne dobivamo ono, što je naše prirodno i normalno pravo. Razvijamo procjenjivački stav o seksualnim pobudama, podsvjesno ih prezirući, jer nam se čini da sa sobom nose više frustracija, nego užitaka. Počinjemo ih suzbijati već i pri prvim njihovim nagovještajima, suzbijajući istovremeno i osjećaj seksualne frustracije. Na taj se način suzbijeni materijal gomila, a mi postajemo – blokirani i kompulzivni.

Mogu postojati i drugi načini, na koje započinje suzbijanje seksualnih pobuda, ovisno o našoj osobnoj povijesti. No, ono što je pritom važno nije pitanje, zbog čega to radimo, već je važno priznati da je upravo to ono, što nam se događa. Intelektualno razumijevanje uzroka ovih suzbijanja malo će nam pomoći da konačno izmijenimo obrazac suzbijanja. Taj se obrazac ustalio na našoj podsvjesnoj razini, a održava ga energija svega dosad suzbijenog. Dosegao je točku potiskivanja, onu na kojoj suzbijamo posve nesvjesno, niti ne znajući za to. Rad na osjećajima frustracije dozvanima u svijest, dovest će i do njihove konačne integracije.

Ono što valja priznati, to je zbilja, u kojoj se seksualno ispunjenje stvara i dolazi u ravnotežu kroz seksualnu napetost. Odbacujemo i suzbijamo ovu napetost, stvarajući blokade. Dio našeg odbacivanja uzrokovan je snažnom prirodom seksualnih nagona, posebno kod muškaraca. Odbacujući svoju seksualnu napetost, zapravo joj pokušavamo pobjeći. Srljamo u potjeru za seksom zbog njega samog, umjesto da u njemu gledamo sredstvo kojim ćemo podijeliti i spojiti vlastitu energiju s energijom voljene osobe.

Ako ste prihvatili i iskusili seksualnu napetost ne utječući na nju, sposobni ste i za suštinske promjene u vlastitoj energiji i osobnim obrascima rasta. Može vam se učiniti da se time mnogo traži od vas, a i traži se. Samo bi oni, koji su se posvetili osobnom rastu i vježbama, željeli proširiti svoja iskustva i na takav pristup, koji dovodi do logičnog zaključka, da su u to uključena i značajno duga razdoblja seksualne apstinencije.

Majstori Istoka vrlo su dobro shvatili ezoteričku psihologiju celibata. Oni naučavaju, da se energija seksualnog nagona (budući da je on sam prihvaćen, ali se na njega nije djelovalo ni na koji način) gomila sve do točke, u kojoj prelazi u ostale čakre, te im služi za podsticanje njihova pobuđivanja. Tako se seksualno središte integrira, i postaje glavno izvorište energije potrebne za cjelovitu osobnu preobrazbu. Ova promjena seksualne energije osnova je svih naprednih tečajeva joge, no ne bi se trebala primjenjivati sve dok osoba ne bude spremna za to, kad joj se otvore svi putevi u tijelu, tako da energija uistinu može krenuti prema gore, umjesto da se ukotvi u drugoj čakri.

Običnim riječima rečeno, »prihvatiti, ali ne i djelovati na«, znači, da dopuštamo seksualnoj pobudi da postoji, da čak i sudjelujemo u seksualnom činu, ali ne dopuštamo da dođe do orgazma. Na prvi se pogled čini, da je gušenje orgazma najveći problem u svemu tome, no nije tako; jer, nagomilana se seksualna moć ipak oslobađa, ali – u vis, prema drugim, višim čakrama, umjesto prema van, kao uobičajeni orgazam. U grani joge poznatijoj pod nazivom Tantra, u žarištu je nadziranje i preoblikovanje seksualne snage u energiju Kundalini. Preoblikovanje se olakšava posebnim za to namijenjenim vježbama, koje uključuju joga položaje, disanje i zahvate. Glavni zahvat, kojim se razbija i raspršuje seksualna energija je stezanje perineuma, pa se zatim iz drugog središta usmjerava u ostala, viša središta. U svojim je nadahnutim djelima i knjigama učitelj Mantak Chia ovaj predmet dobro približio svima, koje je to zanimalo. A iz njegove slave i omiljenosti zaključujemo, da je bilo mnogo više zainteresiranih, no što se uopće i moglo očekivati.

U svemu je tome najvažnije, da osjećaj prvo treba prihvatiti, a tek potom donijeti odluku da se na njega ne djeluje. Mislim da mnogi, koji se bave duhovnošću, čine sljedeću pogrešku: u ime celibata suzbijaju svoje seksualne nagone, pa čak i kad ne misle da to čine.

Nagone moramo prihvatiti namjerno i svjesno, čak ih i veličati, samo ne i pokušavati utjecati na njih. Prisilni se seksualni nagoni rješavaju kao i bilo koji drugi integrirani osjećaj. Nakon nekog vremena, vjerojatno će se energija podići na višu razinu u tijelu i bez da je na to prisiljavamo. Ako se nagoni ne prihvate, energija se neće podići u više čakre. Jer, suzbija se i zadržava u drugoj čakri.

Znam da ova promjena, preoblikovanje seksualne energije, nije nešto na što biste već sad mogli biti spremni, no i sama spoznaja o tim mogućnostima može utjecati na vaš stav o potrebi trenutnog zadovoljenja seksualnih pobuda čim se pojave. Dodat ću tome i sljedeće: kad se seks jednom integrira te se uspostavi celibat, seksualna frustracija kao da isparava, nestaje. Nema više osjećaja neprekidne frustracije, a pogotovo se ne javlja potreba za uobičajenim seksualnim opuštanjem. Umjesto toga, nastupa osjećaj prepun radosti zbog oslobođenja od robovanja seksualnim napetostima. S druge strane, još se uvijek možemo upuštati u seksualne aktivnosti bez postizanja uobičajenog orgazma, ali bez imalo prisile. To je kao kad biste posjedovali sve ono najbolje iz obaju svjetova, o kojima govorimo.

Iz vlastitih iskustava i istraživanja vezanih uz ovo područje, otkrio sam da mi je trebalo svega nekoliko tjedana da bih nadišao početnu frustraciju zbog toga, što se sakupljena energija nije oslobađala uobičajenim putem. Jer, ona bi tada krenula sve do vrha moje glave, gdje bih osjetio stvaranje pritiska, a zatim bi se vratila na niže, u moje tijelo. Nakon nekoliko sam mjeseci već osjećao posvemašnje, ogromno oslobođenje seksualne napetosti u donjem abdomenu, u području druge čakre.

No, to se dogodilo tek nakon što sam dopro do točke potpunog prihvaćanja svojih seksualnih pobuda, koje bih osjetio. Prije toga, bio sam uvjeren da sam ih već prihvatio, ali – nisam; nesvjesno sam se opirao ovom prihvaćanju. Do oslobođenja je došlo jednog dana dok sam izvodio joga položaje, i kao Promatrač istovremeno pratio rađanje svog seksualnog nagona. Tada sam doživio potpuno prihvaćanje, proživio čitav taj osjećaj, gotovo istodobo osjećajući i oslobađanje svoje suzbijene seksualne napetosti. U njoj su bile sadržane i one seksualne napetosti, čijeg postojanja do tada nisam niti bio svjestan. Olakšanje, koje sam u tom trenutku osjetio u čakri, bilo je golemo.

U tom sam jednom jedinom iskustvu pročistio velik dio suzbijenog materijala, koji se prikrivao u mojoj drugoj čakri. Za mene je

počelo ono glavno, veliko iscjeljenje, kroz koje je seksualna energija potakla na rad moja viša središta. Tada sam krenuo i u razdoblje pročišćavanja solarnog pleksusa, a zatim se nastavio probijati kroz suzbijene negativnosti tog središta.

Većina nas je nagomilala suzbijene materijale u drugom središtu. Stoga ga je teško obraditi bez uobičajenog seksualnog olakšavanja. Pa i suzbijanje samo po sebi blokira energiju da se podigne, te krene u više čakre; zato nam kao jedini izlaz i preostaje njeno oslobađanje putem orgazma. Započnete li s radom na ovom središtu, vaše će se iskustvo sa seksom postupno mijenjati. Uvećat će se vaša sposobnost uživanja u seksu, i to bez imalo prisile i onih bivših prisila, ali će se isto tako uvećati i sposobnost uživanja u ostalim, s drugom čakrom povezanim područjima – u hrani, alkoholu ili drogama. Obrađujete li neku od navedenih supstanci, možete se njome baviti na posve isti način kao i sa seksom.

INTEGRIRANJE SRDŽBE

Srdžba je način izražavanja neintegrirane treće čakre, središta Moći. Istovremeno postoji i velika vjerojatnost, da je to i osjećaja koju najčešće projiciramo. Jer, neprekidno izbjegavamo vlastitu odgovornost za ljutnju koju osjećamo, misleći da su je uzrokovali oni oko nas. Neprestano okrivljavamo druge, odbacujući time sebe.

Ne pokušavajte mislima rastjerati svoju srdžbu

Za srdžbu ne postoji neka razumna osnova. Ona se ne može nadzirati tako, da prvo intelektualno utvrdimo što je to, što nas je razljutilo, te da zatim pokušamo izmijeniti svoju reakciju »reprogramirajući« bilo sebe, bilo one oko nas. »Razumne« vrste terapije, u kojima nastojite izmijeniti sadržaj svojih reakcija i poticaje za njih, mogu biti provjereno opasne. Koristite li »razuman« pristup, pa vam se čini da je i uspješan, znajte da ste tek iznova suzbili svoju srdžbu, te da će se iznova pojaviti, ali u neko drugo vrijeme.

Neuobičajene količine nečije srdžbe prepoznajte uvijek kao suzbijenu energiju. Ona se mora osloboditi na energetskoj razini. Odgovor ne leži u »reprogramiranju«. Jer, ono započinje pretpostavkom, da se srdžba – mora izbjeći; stoga je već od početka osuđeno na propast. Srdžbu moramo prihvatiti, da bismo je mogli i pročistiti.

Možda ste također već iskusili i ono, što bismo mogli nazvati »uobičajenim« količinama ljutnje; to ne uključuje suzbijene energije, pa nije onako snažan osjećaj, kakav je suzbijena srdžba. Integrativni postupak je najbolje sredstvo koje poznajem za rješavanje obiju vrsta – uobičajene ljutnje, i neuobičajene srdžbe.

Već smo govorili o tome, koliku nedjelotvornost i samodestrukciju sadrži u sebi ideja o istresanju srdžbe na one, koji nam se čine njenim uzročnicima. Integrativni postupak, disanje i rad s tijelom oslobađaju srdžbu vrlo djelotvorno, a da pritom ne otuđuju od nas osobe koje nas okružuju.

Koristio sam srdžbu kao primjer tijekom rada na ovoj knjizi zato, jer predstavlja toliko rasprostranjen problem za sve nas. Prijeđimo stoga stupnjeve integracije, s posebnim osvrtom na srdžbu:

1. **SVIJEST.** Posjedujte svoju srdžbu. Shvatite da vam ono, što vas je »razljutilo«, naprosto donosi vaša vlastita suzbijena srdžba. Nema nekog objašnjivog razloga zbog čega odabiremo da budemo bijesni, ali naša podsvijest koristi ovu priliku da bi se projicirala, i pročistila samu sebe.

2. **PRIHVAĆANJE.** Prekinite s unutarnjim opiranjem svojoj srdžbi. Nemojte misliti da ste je uspjeli izbjeći. Prihvatite je, ali ne djelujte na nju, i nemojte je okrivljavanjem drugih rasprostirati daleko izvan sebe, u sam Svemir. Ako okrivljujete ili napadate druge za koje vam se čini da su vas razbjesnili, odbacujete sami sebe, i iznova samo suzbijate srdžbu koju osjećate.

3. **IZRAVNO PROŽIVLJAVANJE.** Predajte se iskustvu ljutnje. Osjetite je u svom tijelu, osjetite pokretanja te snažne energije. Ako je moguće, iskoristite one joga položaje i rad na tijelu kojima se djeluje na solarni pleksus. Osjetite svoju srdžbu, u trenutku u kojem nastaje, bez ikakvih misli o tome kako da je promijenite. NASTAVITE DISATI.

4. **PREOBRAZBA.** Uključite u rad svog Promatrača tako, da se usredotočite na svoje Treće oko. Dopustite energiji srdžbe da pronađe svoju vlastitu ravnotežu. Dopustite da vam ishod usmjerava vaše više Ja. Dopustite da se dogodi promjena na

unutarnjim psihičkim razinama, bez vaše svjesne namjere ili znanja o tome. Ljutnja će se ovaj put razriješiti a ne suzbiti, pa će spontano doći do stvaralačke promjene.

Predstavlja li srdžba i vama problem, morate prihvatiti da će vam trebati nešto vremena kako biste sebe iznova doveli u ravnotežu. Naučite kako raditi sa srdžbom tijekom meditacije; steći ćete sposobnost da to učinite i tijekom samog sukoba.

U jednom sam razdoblju svoga života, osjećao nailazak nevjerojatnih valova srdžbe kad bih sjeo i meditirao. To mi je čak ometalo meditaciju, pa bih zbog toga postajao ljutit. Tada sam shvatio da se to moja podsvijest pročišćava, te da jednom, kad se pripremim za meditiranje, neću više pokušavati promijeniti bilo što u svojoj okolini, sve dok se moja meditacija ne dovrši.

Sjeo bih. Telefon bi zazvonio, a automatska tajnica ne bi bila uključena. Susjedi bi započeli glasno slušati glazbu dok su moji prozori zjapili širom otvoreni. Moja bi mačka stala grepsti po vratima, i zahtijevati da je pustim van. Tapetar iz mog susjedstva započeo bi svoj svakodnevni rad – čekić bi stao odjekivati, i tako redom. Sve se to događalo nakon što sam se preselio na obalu mora, da bih pronašao svoj mir, udaljen od gradske vreve.

Tijekom tih meditacija, oslobađao sam ogromne količine srdžbe. Mnogo mi se puta tijelo počinjalo čak i tresti, drhtati, no ne bih odustajao od njena proživljavanja. Kriza bi ponekad potrajala i do desetak minuta, događajući se i više puta tijekom nekoliko mjeseci. Shvatio sam, da ja osobno privlačim ovakvu vrstu događaja, a zatim reagiram na njih kako bi se pročistili. Nije mi bio potreban stres gradskih ulica, da bi me izazvao; sâm sam se pobrinuo za dovoljno izazovnih situacija. Srdžba se pročišćavala jer se ipak više nisam nalazio u stresnom, već u zdravom okruženju. Postupno se moja meditacija počela smirivati. Možda ćete i vi morati proći kroz neko slično razdoblje, u kojem ćete moći započeti s pročišćenjem srdžbe, ili neke druge snažne osjećaje. Obradite li ono što se pročistilo, možete postići trajnu promjenu na tom području.

Srdžba nam dolazi iz središta Moći. Ljutimo se zato, jer nismo integrirali nadopunjujuće strane podvojenosti Moći; našu sposobnost nadziranja, i našu bespomoćnost. Odbacujemo bespomoćnost i ljutimo se kad naša moć – u stvarnosti naša djetinja, nedozrela žudnja

da budemo svemoćni – postaje ugrožena. Moramo prihvatiti da u nama postoji ta žudnja, ali i da smo najveći dio vremena naprosto bespomoćni i bez mogućnosti ikakva upliva na toliko toga što nas okružuje; jer, u stvari je upravo ova bespomoćnost osnova za naš osjećaj moći. Zbog svega toga se ljutimo, pa u našem trenutnom stupnju rasta niti možemo, a niti znamo kako to riješiti.

Kad se središte Moći jednom integrira, još uvijek ćete doživljavati bljeskove ljutnje dok ćete uvježbavati svoju volju. Ona će se riješiti i brzo protutnjati ako joj se ne opirete i prihvatite je. Kad integracija u tom središtu sazrije, osjetit ćete osobnu moć, uravnoteženu s predavanjem svojem višem Ja, jer kad svjesni ego nije sposoban djelovati, tada naše više Ja preuzima nadzor. Shvativši to, uspjet ćete integrirati izražavanje i svoje osobne, a i one više volje. No, ne pokušavajte intelektualnim putem doprijeti do ove spoznaje. Obradite svoju ljutnju, i pročistit ćete se.

Druga pitanja, također usko vezana uz središte Moći, bila bi pitanja viđenja samoga sebe, samopoštovanja; općenito, potrebe za nadziranjem, te potrebe za pružanjem značaja vlastitom životu. Osjećate li pritisak na ovim područjima, nemojte dopustiti da vas taj osjećaj prisilno motivira. Obradite ove pobude, približite ih razumnim razinama, a svoje odluke donosite imajući na umu svoje stvarne, a ne prisilne potrebe. Zatim, nemojte preispitivati je li vaše trenutno sagledavanje vlastitih potreba onoliko »stvarno«, koliko bi to moglo biti. Jer, vaše se potrebe ipak mijenjaju tijekom života. Ima mnogo stvari koje bismo tek trebali učiniti, izlažući se mogućnostima da iz njih ponešto i naučimo. Činimo ih, pa ih potom nadilazimo. Pronađite svoje prave, istinske ciljeve, i nemojte se bojati slijediti ih.

INTEGRIRANJE ODNOSA

Odnosi potpadaju pod središte Srca. Imamo izvornu potrebu za odnosima svih vrsta: da budemo dio zajednice u kojoj živimo, da radimo s drugima, da budemo intimni. Odnosi su važni i zato, jer drugima služe kao zrcalo, odražavajući naše suzbijene osobine i potičući naš rast.

U našem smo društvu naročito razvili prisile vezane uz jednu zasebnu vrstu odnosa – romantičnu ljubav. Tragamo za partnerom; gladujemo za intimnom vezom, no zadovoljenje te gladi i prečesto nam izmiče. Može li se ova potreba uopće ikada i istinski ispuniti?

Vjerujem da može, ali tek ako joj pristupimo na pravi način. Postoji stvarna potreba da budemo s nekim, ali i potreba da budemo sami. Međutim, kad postanemo kompulzivni tragajući za takvim odnosom, sami sebe sputavamo pri ostvarenju jedne iskrene i cjelovite veze.

Kad su naši osjećaji vezani uz ljubavni odnos neintegrirani, pokušavamo izbjeći samoću na sve moguće načine. Jer, tada se osjećamo depresivno, prepuni smo straha i tako redom. Tragamo za žuđenim odnosom, uvjereni da će on predstavljati pravo rješenje za naše osjećaje koji nas čine nesretnima. Postajemo ovisni o njemu, pa čak i kad nam ne pruža ono što smo očekivali. No, ako je potreba za odnosom integrirana, tada je naša samostalnost u ravnoteži s njom. Nema prisila; jednako cijenimo i vrijeme koje provodimo sami, kao i vrijeme provedeno s drugima.

Vjerojatno nije pogrešna pretpostavka, jer još uvijek ni sami nismo do kraja prosvijetljeni, da će većina naših ljubavnih veza imati ovisničku narav, usprkos našim najboljim namjerama. To i nije neki naročit problem, možemo li prihvatiti i patnju koju ovisnost sa sobom neminovno donosi.

Jer, patnju osjećamo uvijek kad se javi bilo kakva opasnost koja ugrožava predmet naše ovisnosti, pa čak i kad je on tek privremeno odsutan; to je ujedno i najjednostavniji način za utvrđivanje postojanja ovisnosti. Možete uvjeravati koga god želite da je vaša patnja opravdana, zato jer se radi o vašoj posve uobičajenoj potrebi, ili zato jer je vaš partner bio neuviđavan. Možete do beskraja racionalizirati svoje potrebe, no na kraju se sve svodi na to, da ste ipak postali ovisnik. Nadalje, tako privlačite upravo onu vrstu osoba koje će izazvati posvemašnju uzburkanost svih vaših nesigurnosti. Takva je suština karme. Naći ćete se vezani upravo uz one, koji će vas učiniti svjesnim vaših ovisnosti; zato ste ih, uostalom, i odabrali.

Uvijek kad osjećate patnju u svom odnosu, bila ona u obliku nesigurnosti, seksualne frustriranosti, srdžbe ili usamljenosti, morate se prisjetiti da ste *vi sami* odgovorni za tu patnju, jer se radi o vašim vlastitim suzbijenim energijama koje tako izbijaju na površinu. A izbijaju uvijek, kad vam partner uskrati sve one osobine ili ponašanje o kojem ste ovisni i koje vam omogućuje da nastavite suzbijati svoju patnju. Uspijete li se toga prisjetiti, omogućit ćete svojoj vezi da se održi, i nećete više druge okrivljavati zbog nje.

Koristite svoj odnos kao sredstvo za rast

Iskoristite li odnos da biste utvrdili o čemu ste u stvari ovisni, on će se pretvoriti u najmoćnije sredstvo vašeg osobnog rasta. No, ako pritom okrivljavate drugu stranu, do rasta ne dolazi, a sam odnos propada i umire.

Ovdje nam pomaže i malo filozofskih nazora, te shvaćanje da svoj život i živimo zato da bismo učili. Također će pomoći i svijest o tome, da je život i više no samo jedno putovanje ovim svijetom u našem sadašnjem tijelu.

Zapravo, primijetio sam da je obično velik dio vremena koje provodimo u našim odnosima – skladan, osim jednog manjeg postotka koji se, recimo, kreće između 10% i 30%. Ako i vaš odnos odgovara ovom opisu, možete smatrati da je savršen. Bit ćete sretni većinu vremena, a kad se pojave ona druga, ružna vremena u njemu, možete se povući u sebe i radom na sebi pronaći prave razloge za njih. Tada će vaša veza postati vaš glavni zgoditak.

Na ovaj se način veza može i održati i sačuvati. Nema »savršene« veze, jer niti *mi* nismo savršeni. Odnos nam služi kao zrcalo za vlastite nedostatke i nesavršenosti. Kad se u njemu pojavi nesklad, moramo ga početi obrađivati postupkom. Trebamo postati svjesni, i preuzeti odgovornost za svoju reakciju – radi se samo o našim vlastitim ovisnostima, koje se osjećaju ugroženima. Moramo prihvatiti svoju patnju bez opiranja i bez *okrivljavanja*. Moramo je iskusiti, shvaćajući da tako radimo na pročišćenju vlastitog suzbijenog materijala. Doći će do preobrazbe. Drugi će bez greške otkriti i osjetiti koliko smo se izmijenili, pa će se i sami zauzvrat izmijeniti. Nema potrebe za bilo kakvim borbama, raspravama, razjašnjavanjima, svađama ili uvjeravanjima. Sve nas to vodi tek do poraza nad samim sobom, jer i ako pobijedimo – izgubili smo; a naša se ovisnost nastavlja.

Međutim, teško je održati savršenstvo prihvaćanja, kad se nađemo oči u oči sa stresovima koji se tijekom odnosa neprekidno ponavljaju. Čak i kad za to preuzmemo odgovornost, i kad obrađujemo, nailazimo na točku kad moramo reći »dosta«. Moramo povući razumnu granicu ravnoteže između obrade postupkom i sukobljavanja. Ne smijemo iskoristiti integrativni postupak kao izgovor za održavanje jednog lošeg odnosa, za podnošenje neke loše situacije ili kao

opravdanje za vlastite nesigurnosti. Ako obrada postupkom nije dovela do preobrazbe, a naša je točka tolerancije sve bliže, možda treba raspraviti o svojim osjećajima, ukoliko to već niste učinili, bez međusobnog okrivljavanja, otprilike ovako: »Kad ti učiniš to i to, izazivaš moje osjećaje _____ . Bi li to mogao učiniti na neki drugi način?« Ako nam partner nije u stanju izaći u susret, a uistinu smo dosegli svoju točku tolerancije, ili nas nastavlja okrivljavati, iako smo već preuzeli vlastitu odgovornost, takvu bi vezu možda valjalo okončati i ostaviti iza sebe.

Ovisnost o odnosu može se javiti na bilo kojoj razini našeg bića, kao na primjer u Sigurnosti, kad ovisimo o drugima radi njihove materijalne podrške; u Moći, kad nadziremo ostale, jer tako od njih pribavljamo energiju; u Srcu, kad nastojimo pobjeći usamljenosti. Od svih tih ovisnosti, čini se da je najopravdaniji bijeg od samoće. Možda će vam biti teško shvatiti, zbog čega želju za odnosom s nekim, da bismo olakšali svoj osjećaj usamljenosti, nazivam ovisnošću, kad to nije ono čemu odnosi služe?

Pitanje samoće je ono, s kojim se svi mi moramo suočiti. Treba to i shvatiti, jer ovisni jesmo, i ma koliko vremena proveli s drugima, pa čak i s onima najvoljenijima, time ne uspijevamo ukloniti svoju usamljenost. Novosti i uzbuđenja koja sa sobom donose nove ljubavi i veze, posebno ako su i seksualne naravi, privremeno ušutkavaju tu samoću u nama. No, već nakon nekog vremena više nemaju isti učinak, i usamljenost se vraća u naš život na velika vrata. Tada možemo krenuti u potjeru za sljedećim odnosom, ali nastavljamo suzbijati svoju usamljenost, postajući u svojim vezama sve površniji, sve skloniji iskorištavanju drugih. Na kraju, naša će nam karma sama prirediti situaciju namijenjenu tome, da nas jednom zauvijek nauči kako se od usamljenosti ne može pobjeći.

Ako niste razvili svoju sposobnost za ljubav prema sebi, bit ćete usamljeni bez obzira s kim se trenutno nalazite. Nećete znati kako prihvatiti ljubav koju vam drugi nude, pa čak i kad vas iskreno vole. Možda ste i sami to iskusili, u obrnutom smjeru – možda ste već voljeli nekoga tko nije znao prihvatiti vašu ljubav, jer sam nije stupio u dodir s ljubavlju u samom sebi.

Integriranje samoće jedini je put, za koji pouzdano znam da izvrsno djeluje na sve ovo. Integriranje patnje, osjećaja izoliranosti, odvojenosti koju osjećate – sve će vas to na kraju dovesti i do konačne

preobrazbe, pa svoju ljubav više nećete doživljavati kao bolnu. Bolna je sada, jer smo razvili naviku suzbijanja tih osjećaja. Kad se oni jednom integriraju, dobivate osjećaj osobne snage, u svojoj se nutrini osjećate cjeloviti, odabirete boravak među drugima zato da biste s njima podijelili sebe i svoju radost, a ne više u nadi da ćete među njima pronaći svoj spas, sreću i mir. Osloniti se na samog sebe – to je zadaća, koju i sam moram s vremena na vrijeme iznova naučiti. Kad se god osjećam tužan, pa potražim prijatelja zbog podrške ili da bih se osjetio sretnijim, nikada u tome ne uspijevam. To me uvijek podsjeti da moram uroniti u sebe, i dobrodošlicom pozdraviti sve osjećaje na koje tamo naiđem.

U središtu našeg Srca nalazi se ogromna potisnuta tuga. Gura nas u prisilne odnose svih vrsta. Moramo pronaći vremena i spustiti se u to svoje područje tuge, proživjeti je, prestati je izbjegavati ili joj se opirati. Tugu obrađujemo samo iz položaja Promatrača. Tako možemo iskusiti emocionalni vrhunac u samoj njenoj preobrazbi; ulazimo u ekstazu emocionalne patnje. Njoj treba pristupiti na način, vrlo sličan onome kojim se obrađuje depresija – kao mogućnosti za vlastito iscjeljenje i unošenje energije. Kad se posve predamo izliječenju, pobuđujemo ekstazu.

Možda ćemo nešto bolje shvatiti prirodu usamljenosti, postanemo li svjesni dinamike *seksualne cjelovitosti*. Obično se osjećamo nepotpuni, ako nismo u bliskoj vezi s nekom osobom suprotnog spola. Kad ostvarimo takvu vezu, u nama se javlja osjećaj pseudo cjelovitosti, potpunosti. No, pravi osjećaj potpunosti je upravo ono, što možemo pronaći u svojoj vlastitoj nutrini, zahvaljujući osobnom rastu koji na kraju postižemo duhovnim vježbama, o kojima smo dosad raspravljali. Znam da je to moguće, i to ne samo zbog svog osobnog rasta koji sam njima uspio dosegnuti. Nisam više onoliko kompulzivan u ljubavnim vezama koliko sam to nekad bio. Imam mnogo veće sposobnosti da se osjećam potpunim i zadovoljnim, pa i kad ostanem posve sam.

Unutarnju seksualnu cjelovitost dosežemo integriranjem polariteta suprotnog spola u sebe. Svi mi u sebi nosimo svoj ženski i muški dio. No, uvjetovali smo se tako, da u sebi zatomljujemo onu stranu koja je suprotna našem spolu, pa sada u vanjskom svijetu tragamo za njom ili njim. Privući će nas one osobe, koje mogu nositi našu projekciju muškog ili ženskog, koju nosimo u sebi. Jung je ovo nazivao

pitanjima *anime i animusa*. Mislim da je to jedno od glavnih područja, u kojima se napreduje prilikom rada na sebi.

Integriranje tog drugog spola koji nosimo u sebi, od suštinskog je značaja, jer nas naša projekcija na partnera nikada ne zadovoljava do kraja. On nikad ne postaje sličan onom idealu; uostalom, naš bi se osobni rast ograničio kad bi mu partner bio posve sličan. Kad uočimo raskorak između onoga što projiciramo i stvarnosti, prestajemo biti zaljubljeni. Sami smo stvorili objekt svoje ljubavi, reagiramo na svoje vlastito djelo i osjećamo veliku patnju kad dođe do tog loma, koji je neizbježan. Prihvatimo li patnju, rješavamo se svoje sklonosti da projiciramo na drugoga. Stupamo u dodir sa suprotnim spolom prikrivenim u sebi. Pronalazimo cjelovitost i ljubav prema sebi. Otkrivamo, da se toliko opjevana i sanjana, naša srodna duša, nalazi u našoj nutrini.

Dok se otvaram sebi, gledam dublje no što sam gledao ikada ranije. Preuzimam odgovornost za osjećaje te prihvaćam i one koje sam oduvijek odbacivao, jer su bili isuviše bolni. Ulazeći sve dublje u samog sebe, predajem se svom višem Ja, te započinjem duboku i trajnu preobrazbu.

14. Otvaranje prema sebi

Prilikom savladavanja bilo koje od vještina, postoji vrijeme u kojem nam pomoć osobnog učitelja može biti od velike pomoći. Iako sam se trudio predstaviti vam osnove integrativnog postupka na takav način, da bih vam omogućio njegovu primjenu u obliku samoterapije, moglo bi se pokazati korisnim, kad biste pronašli savjetnika upućenog u načela o kojima smo govorili, kako bi vam pomogao barem u samim počecima rada na sebi. Ovo se posebno odnosi na sve one, koji ranije nisu bili izloženi iskustvima s unutarnjim radom. A ako već posjedujete ranija iskustva, tada vam vjerojatno neće biti potrebna nikakva pomoć izvana.

Rado bih se osvrnuo na neke primjere iz svog rada s klijentima, da bih vam pružio uvid u pristup koji imam prema savjetodavnom odnosu, te dublji uvid u sam Integrativni postupak. Mislim da će vam biti dovoljno poučni i od pomoći, a naročito kad započnete ulaziti u svoja osobna pitanja.

U radu s klijentom, moj se pristup ponešto razlikuje od onog uobičajenog u praksi terapeuta. Naime, pokušavam djelovati više kao savjetnik a manje kao terapeut; nastojim posve smanjiti emocionalnu ovisnost klijenta o meni. Ne nalazim se s njim zato da bih prvenstveno na sebe primio njegove projekcije, iako dobro razumijem moć ovog pristupa, pa i to, da je čak do određenog stupnja i neizbježan. Minimalizacija emocionalne ovisnosti klijenta također mi pomaže u smanjenju protuprijenosa, kojim bih se i sam vezao uz rezultate terapije i postao ovisan o njima (slučaj, za koji mislim da se dosta često pojavljuje među terapeutima).

Umjesto toga, već od samog početka učim klijenta da svog terapeuta, gurua ili učitelja, te prihvaćanje, pronađe u svojoj nutrini.

Moja mu energija izlazi ususret, podupirući njegovu usredotočenost na osobna unutrašnja događanja. Naime, smatram da bi ohrabrivanje njegove emocionalne ovisnosti dovelo uglavnom i jedino do same emocionalne ovisnosti, a to bi znatno usporilo i uspjeh same terapije. Ne mislim pritom da je emocionalno ovisna terapija u cijelosti promašaj, jer za mnoge je upravo ona suštinski korak. Radi se samo o tome da je moj rad, kako ga nastojim oblikovati, usmjeren na upućivanje u samoterapiju, samoiscjeljenje i samopomoć, a ne prvenstveno na to, da klijentu pruži podršku u bilo kojem drugom smislu.

U slučajevima koje ću vam opisati u nastavku, ukratko sam sažeo i one astrološke čimbenike, koji su mi znatno pomogli da bih postavio dijagnozu, te za svakog pojedinog klijenta mnogo brže utvrdio kojim se zapravo obrascima služi; namijenjeno je onim čitateljima koji se razumiju u astrologiju i zanimaju za nju. A ako ne pripadate takvima, možete naprosto zanemariti stranice koje će uslijediti.

SANDY

Sandy ima 32 godine, vrlo je privlačna žena s osobnošću prepunom šarma i velikim darom za lako i brzo sklapanje prijateljstava. Nije se uspjela skrasiti niti u jednoj vrsti posla koji je iskušala po završetku studija, a uzdržava se obavljajući administrativne uredske poslove. Na traganje za savjetovanjem, natjerao ju je čitav niz kriza koje je doživjela u svojim romantičnim vezama. Dolazila je na terapiju jednom tjedno otprilike tri mjeseca, te nakon toga jednom mjesečno sljedećih osam mjeseci, a i danas se pojavi, ali mnogo rjeđe. Jednom sam se sreo i s Richardom, čovjekom s kojim je bila najduže u vezi; gotovo 6 godina.

Sandy je bila prepuna emocionalnih suzbijanja i težak ovisnik. Trošila je velike količine alkohola i droga, a bila i očito sklona seksualnim lutanjima. Nije imala pojma o tome da se radi o ponašanju uzrokovanom odbacivanjima same sebe, te da je u sve opisano uronila štiteći se zapravo od vlastitih bolnih osjećaja. Velik dio našeg vremena, proveli smo nadvladavajući njene otpore prema ideji da nešto nije u redu s njenim ponašanjem. Jer, smatrala ga je tek dobrom zabavom, gotovo rekreacijom.

Sandyna astrološka karta pokazala mi je sljedeće stresne elemente: Saturn gotovo dodiruje Mjesec (vrlo blizu) u dvanaestoj kući. To mi je odmah predstavilo njenu depresivnu i emocionalno blokiranu

prirodu, kojoj je ishod bio – velik strah od intimnosti, bliskosti. Saturn, planet straha i ograničenja, blokirao je planet osjećaja, Mjesec. Činjenica da su se oboje našli u dvanaestoj kući, još je više uvećala podsvjesnu prirodu njenih osjećaja, ukazujući na snažno potiskivane okolnosti. Strah od osjećaja, kao i sami osjećaji, kakav je bila i njena depresija, zahtijevali su žurno integriranje. Nadalje, odnos Venere i Marsa pridonio je njenom seksualnom magnetizmu, ali i ukazao na nedostatak integracije između njene seksualne strane i one strane pune ljubavi. Zatim, Južno Presjecište u petoj kući pokazalo mi je da, kad god bi zapala u ponašanje kojim bi zapravo poražavala samu sebe, ili u izbjegavanje vlastitih osjećaja, potražila bi izlaz i bijeg u ljubavnoj vezi, zabavi ili jednostavno u nedozrelom ponašanju, kao pravo dijete.

U njenu odnosu s Richardom, podsvjesno je odabrala čovjeka koji nije isuviše iskazivao svoje osjećaje, tako da se uz njega nije morala osjećati ugroženom. Jer, osoba koja bi previše pokazivala svoju emocionalnost, bila bi za nju u intimnim odnosima stresna, ukazujući joj na njen osobni nedostatak emocionalnog dodira sa samom sobom.

U jednom razdoblju njihove veze, doživjela je iznenadnu potrebu da pobjegne, pa je to i učinila; upustila se u seksualnu avanturu koja je potrajala tjedan dana, s momkom kojega je tek upoznala. No, uskoro ga je i odbacila, iako joj je on postao iskreno privržen, uzrokujući mu time patnju i razočaranje. Kad smo istražili ovaj događaj, a ja se potom susreo i s Richardom, na danjem su se svjetlu pojavili događaji koji su uzrokovali takvo njeno ponašanje.

Čini se, da je oduvijek željela ostvariti iskrenu i trajnu vezu s Richardom. O tome su razgovarali već 6 godina, što je uključivalo i razgovore o djeci. No, Richard se nije bio sposoban obvezati ni na što, i ostajao bi emocionalno udaljen. Ona nije shvaćala da je i sama ovisna o uzdržanosti. Kad se Richard, koji je radio u vlastitoj tvrtki, konačno počeo otvarati prema Sandy, govoreći joj da mu je uistinu duboko stalo do nje, ona je zapala u paniku. Nije mogla podnijeti izraze stvarnih i iskrenih osjećaja zbog svojih unutarnjih zapreka i straha od intimnosti, pa je nestala na tjedan dana, gotovo s prvim na koga je naišla, što joj uostalom i nije bio prvi izlet tijekom njihove veze. Kada je saznao za njenu aferu, Richard je odlučio zauvijek okončati njihovu vezu, duboko povrijeđen što je Sandy na takav način reagirala na njegovo konačno otvaranje u nečemu, za što je sam

smatrao toliko značajnim korakom za sebe – bacivši se u naručje prvom strancu u prolazu. U tom je trenutku njihove veze, Sandy i potražila naše sastanke i terapiju.

Iako nije dosad aktivno radila na sebi, Sandy je bila upoznata s meditacijom, i činila se dovoljno motiviranom da poduzme neke promjene u svom životu. Što ju je zapravo motiviralo na to, ne znam niti danas, no činilo se da je konačno shvatila, kako njen život ide pogrešnim smjerom, te da u njemu nedostaje nešto vrlo važno.

Dosta smo vremena proveli razgovarajući o načinima prihvaćanja sebe, te koliko je za nju samu važno da prihvati i proživi svoje osjećaje, umjesto da im pokušava pobjeći kroz alkohol, drogu ili divlji seks. Jednom kad je shvatila i složila se s tim konceptom, mogli smo započeti i s radom.

A on se sastojao od dovođenja njenih osjećaja na površinu, tako da bi ih pod nadzorom mogla integrirati. Njen osnovni problem bio je nevjerojatan strah od samih osjećaja. Morali smo stoga krenuti u taj osnovni strah, a zatim i u stvarne osjećaje koje je blokirala.

Prvo sam joj do svijesti doveo strah općenito. Postala je sposobna osjetiti strah, kojeg do tada nije bila svjesna. Uputio sam je kako da dozove strah, misleći na Richarda, dok to pokušava. Njena je ocjena odmah bila, da bi to izazvalo strašan, užasavajući osjećaj straha. Opet sam joj ukazao na njen strah, osiguravši pritom da joj postane jasno kako je posve sigurno i u redu osjetiti ga, da joj se neće dogoditi ništa što bi je ozlijedilo, i da se ne treba bojati straha, već samo biti uz njega i promatrati ga. Uspjela je uz moju pomoć ući u svoje tijelo, te neprekidno disati u korijensku čakru integrativnim disanjem, pri čemu bi ponekad disala nježno i smireno, ponekad s naporom, dozivajući i izvodeći na površinu svoj strah. S vremena na vrijeme, zatražio bih od nje da zauzme neki od joga položaja: Nagib naprijed, Heroja, Most, Rotaciju kuka. Zajednički smo uspjeli dozvati i probuditi njenog Promatrača, te doprijeti do straha iscjeljujućom energijom.

Kako je sama posvjedočila, uspio sam je dovesti do osjećaja ljubavi prema sebi, do čega je došlo nakon što se uspjela suočiti sa svojim strahom. Sam bih joj pomagao tako, da sam dovodio na površinu svoje vlastite osjećaje ljubavi prema sebi i prihvaćanje sebe. Nakon svega četiri sastanka, Sandy mi je radosno objavila, kako misli »da počinje shvaćati, o čemu se radi«.

Nakon toga, postupno bi se strah pojavljivao dovodeći sa sobom i druge osjećaje: njeno odbijanje i srdžbu na Richarda zbog njegove nespremnosti na obvezivanje i podršku. Razmotrio sam s njom način, na koji je sama privukla upravo ovu vrstu partnera, te na njega snažno projicirala svoju vlastitu nesposobnost da se iskreno i ozbiljno upusti u vezu. Zatim smo, opet postupno, uspjeli i u njenoj prošlosti – kroz okrivljavanja svih i svakoga – pronaći razloge, zbog kojih je počela odbacivati samu sebe, što ju je i sputavalo da oslobodi svoju srdžbu. Shvatila je, da je reagirala na vlastiti strah od intimnosti a ne na svog partnera.

Doveo sam je do toga da osjeti tu srdžbu, usmjeravajući je da izvrši pomak s okrivljavanja drugih na proživljavanje samog straha. Rekao sam joj da slobodno koristi svoje misli vezane uz Richarda kao one, koje će u njoj izazvati srdžbu, no da intelektualno shvati kako je okrivljavanje bila greška, te da s time treba prestati. Tijekom drugog mjeseca naših sastanaka stigla je već do točke, u kojoj je svom strahu i ljutnji mogla pristupiti bez okrivljavanja, te je započeo značajan dio njena pročišćenja.

Sljedeća velika osjećaja s kojom smo počeli raditi čim se ukazala tijekom tog pročišćenja, bila je njena depresija koja je ujedno sačinjavala velik dio njene motiviranosti za bijeg. Depresija je postala žarište našeg rada tijekom trećeg mjeseca; Sandy je u sebi nosila uistinu ogromne količine suzbijene energije. Naglasio sam joj kako se i taj osjećaj treba prihvatiti i proživjeti na nadziran i razuman način. Započela je pohađati i tečaj joge, gdje se uključila u jednu žensku grupu, udaljujući se tako od svojih uobičajenih navika vezanih uz sadržaje druge čakre. U isto vrijeme, radili smo s tom čakrom još više, dišući u nju i dovodeći joj iscjeljujuću energiju. Naučila je kako treba pratiti i promatrati svoju depresiju, umjesto da na nju reagira. Tijekom ovog razdoblja, Sandy je postala ovisna o našim sastancima. Nisam je u tome obeshrabrivao, već sam je samo nastavljao usmjeravati na pravo žarište, na njenu unutrašnjost.

Istražujući dublje njen odnos s Richardom, pojavio se novi aspekt. Prilikom mog susreta s njim, Richard je spomenuo kako osjeća da Sandy želi biti isuviše ovisna o njemu u materijalnom smislu i podršci, gotovo kao da želi da se on prema njoj ponaša kao – otac. Taj je dojam bio još i pojačan razlikom u godinama koja je postojala

među njima (on je bio dosta stariji), a i znatno boljeg materijalnog stanja. Napomenuo mi je kako se baš ne osjeća ugodno u toj ulozi, te da čak ponekad misli, da ga ona samo iskorištava. Kad sam o tome popričao sa Sandy, započela je uviđati postojanje mogućnosti da je na Richarda uistinu projicirala ulogu oca, iako se u početku bunila i odbacivala i samu takvu pomisao; uostalom, na isti bi način nepogrešivo reagirala i kad bi sâm Richard pokušavao s njom načeti ovu temu.

Njen je pravi otac bio alkoholičar, te stoga i emocionalno i djelatno neprekidno odsutan. Upravo je zato Sandy i privukao također emocionalno udaljen čovjek, koji ju je time podsjećao na biološkog oca, čime je samo potvrdila svoj raniji odabir, birajući kao partnera upravo Richarda, u nesvjesnom pokušaju da sve te osjećaje dovede do stupnja pročišćenja; a ljubavna veza s njim upravo je to i učinila.

Istražili smo i ove osjećaje. Od veze je očekivala da se u njoj osjeća sigurnom, okružena podrškom, no da mora mirno prihvatiti kad joj Richard ukaže na to, kako je neki od njenih zahtjeva nerazuman, ili da ga naprosto ne prihvaća u vezi kakvu on želi i zamišlja; no, usprkos tome, ona bi se neprekidno odupirala. Stvorila je i pravu strukturu onoga što se događa: njen partner je ne želi podržati. Tradicionalni psiholozi rekli bi na ovom mjestu, da je naprosto prenijela svoj prezir prema ocu koji je nije podržavao – na svog partnera, no mi smo već naglasili da bi se moglo doći i do još osnovnijeg uzroka za to, u njenoj karmi iz ranijeg života.

Zatražio sam od nje da prihvati ove osjećaje prijezira prema ocu, jer joj nije pružao nikakvu podršku. Zašli smo u njene osjećaje iz razdoblja posvemašnje ovisnosti, kad je još bila dijete; regresijom u alfa stanju i meditacijom stigli smo do njenih najmlađih dana. Iznova je proživjela svoju ovisnost i iskustvo ogromnog straha koji bi je obuzimao kad bi je ostavljali posve samu, ili kad bi se otac pojavio pijan i započeo joj dijeliti pljuske. Tijekom čitavog vremena, dok je proživljavala sve ove događaje, neprekidno sam je podsjećao da ne treba okrivljavati niti sebe niti druge, te da bez okrivljavanja promatra i uđe u osjećaj; da dozove ljubav prema sebi i iscjeljujuću energiju, kako bi njome obradila patnju zbog svoje napuštenosti i samoće, zbog toga što su je kao dijete tukli.

Tijekom tri naša sastanka radili smo s regresijom. Treći put, poveo sam je do njenih sanjarija u doba djetinjstva, u vrijeme koje nije

od ovoga svijeta, u svijet snova. Ugledala je sebe kao vrlo mladu djevojku, obučenu u laganu plavu haljinicu, na mjestu prepunom sivkastoplavih oblačaka. Vidjela je sebe kao nevinu, nježnu, otvorenu i punu ljubavi. Zatražio sam da u ovu sliku dovede i oca, kako bi s njim mogla popričati. Ono što se odmah potom pojavilo, bio je oblik koji nije uspjela na prvi pogled fizički raspoznati, no mogla ga je osjetiti kao Richarda, svog sadašnjeg partnera. Ošinula ju je spoznaja, da je u njenu ranijem životu upravo on i bio njen otac. On sam nije bio u stanju razgovarati s njom, jer su ga vezivali njegovi vlastiti lanci, no ona je mogla osjetiti da je on stvarno voli, te da joj želi izraziti svoju ljubav, iako je u tome spriječen. Rekao sam joj da posegne za njim.

U tom je trenutku Sandy ušla u nešto, što mogu opisati jedino imenom – veliko pročišćenje. Ogromno olakšanje zbog oslobođenja tih osjećaja, suze koje su joj oblijevale lice punih dvadesetak minuta. Fizički se tresla i drhtala. Držao sam je, i ostavio da nastavi s rasterećenjem, sve dok se nije sama umirila.

Ovakvo oslobađanje osjećaja uvjerilo me, da je njena vizija rekla istinu – njen joj je sadašnji partner uistinu bio otac u nekom od ranijih života. Opet su se našli sada, u ovom životu, kako bi razriješili i iscjelili svoj odnos. Richard je želio prvi poduzeti taj korak, no Sandy još nije bila za njega spremna, pa je reagirala pokušajem bijega.

Kasnije mi je Sandy ispričala, kako je o ovoj našoj seansi razgovarala s Richardom. Već je i sam taj razgovor bio ogroman napredak za njen rast, jer prije toga nikada nije uspjevala uopće progovoriti o svojim osjećajima ni s kim, barem ne na neki smislen način. Danas ona i Richard više nisu ljubavnici, ali su i nadalje ostali vrlo dobri prijatelji, uvijek spremni pomoći jedno drugome.

Kad smo Sandy i ja bili pri kraju naših sastanaka, imao sam dojam da je stigla na prekretnicu svoga života. Samu je sebe razumijevala mnogo bolje. Više nije reagirala na svoje strahove ili svoje projekcije nesvjesno i kompulzivno, a svoje trošenje alkohola i droge posve je stavila pod nadzor. Stekla je pristup radu na samoj sebi, duboko uvjerenje, da njime napreduje u svom osobnom rastu. Pročistila je ogromne količine podsvjesnih negativnosti koje su je držale pod prisilom. Još se uvijek javi, kad god joj zatreba pomoć u pročišćenju nekih događaja ili osjećaja.

JIM

Jim ima 43 godine. Oduvijek su ga zanimala pitanja više svijesti, traganje za duhovnim vrijednostima, a povremeno se bavio i meditacijom. Prošao je već kroz dosta različitih terapija, posjedovao znanja iz osnova psihologije i imao vrlo razvijenu sposobnost za objektivnost prema samom sebi.

Njegova se trenutačna kriza javila u obliku sukoba u braku koji je trajao četiri godine. Našao se u nepomirljivoj borbi sa svojom partnericom, i osjećao strahovitu patnju već i pri pomisli, da bi mogao izgubiti dodir s njihovo dvoje djece. Ta bi misao postajala još bolnijom, kad bi se prisjetio da se upravo to već i dogodilo s dvoje djece iz njegova ranijeg braka, dok je bio u svojim dvadesetim godinama.

Usprkos svom duhovnom idealizmu i želji da bude osoba prepuna ljubavi, doživljavao bi strahovitu srdžbu već i u svakodnevnom dodiru sa ženom, osjećajući i uvjeren kako ona njime manipulira i nepošteno se odnosi prema njemu. U nekoliko je navrata čak prešao i granicu, te je i fizički zlostavljao.

Ovakvo je divljaštvo ženu još više udaljilo od njega – toliko, da je počela osjećati kako mora zaštititi i sebe i djecu; njen pokušaj da djecu odvoji od njega samo ga je još više razbjesnio. Ovaj se ciklus izgradio u proteklih nekoliko godina braka.

Iako su se i na površini već nalazile mnoge osjećaje s kojima se mogao započeti rad, pogled na Jimovu astrološku kartu pokazao je neke zanimljivosti. Znajući da ga najviše muči pitanje djece, pogledao sam njegovu petu kuću. Tu se nalazilo samo Sjeverno Presjecište. Ono predstavlja područje života, na koje se moramo usredotočiti želimo li napredovati u svom osobnom rastu, dok Južno predstavlja naše nazadovanje u tome. Jim se, znači, opravdano usmjerio na svoju djecu, kao na sredstvo kojim će postići vlastiti rast, no aplikcija Sjevernog Presjecišta ukazivala je da treba pročistiti ogromne količine negativne karme, kako bi i ostvario ono što želi. Nasuprot Presjecištu se nalazilo Sunce, a pod pravim kutem Mjesec i Venera, što je otkrilo njegov osnovni sukob s vlastitom osobnošću, emocionalnom prirodom i prirodom punom ljubavi. Djeca su u njemu izazivala patnju u obliku sukoba koji je valjalo integrirati.

Čak su mi još više o njemu razotkrile usporednice na Presjecište. Primijetio sam da usporednice deklinacije djeluju toliko snažno, da

su izgledale gotovo kao konjunkcije. Presjecište je bilo usporedno ili protuusporedno unutar 20 minuta, što je jako utjecalo na planete Pluton, Mars, te Sunce i Veneru. Kako su mu Pluton, Mars i Sunce bili međusobno povezani (usporednicom), to je ukazivalo na moćnu, a moguće i nasilnu energiju, te tešku karmu. Obrasci koje je trebalo integrirati bili su: Sunce povezano s Plutonom – manipulacija, borba za moć. Jim je privukao u svoj život ženu koja bi se i inače uistinu tako i ponašala, ali je povrh toga još na nju i projicirao, videći je kao osobu bez imalo srca, opsjednutu nadzorom nad njim; Sunce povezano s Marsom, Mars nasuprot Ascendentu – ogromne količine suzbijene srdžbe, koje su se iskazivale kao sukobi s autoritetima; Mars povezan s Plutonom – mogućnost javljanja nasilja, bilo kao žrtve ili kao samog nasilnika.

Usprkos svim ovim nevoljama, Jim je bio osoba visokih ideala, aktivno se trudeći da bude pun ljubavi i duhovnosti, što je pokazivala pozitivna strana njegove karte: Sunce povezano s Venerom; Venera sekstil Jupiteru; Neptun u trojnom aspektu s Ascendentom, sekstil Merkur, sekstil Pluton, trojni aspekt Urana. Međutim, s Južnim Presjecištem koje se smjestilo u jedanaestoj kući – kući ideala, značilo je da njegov idealizam nazaduje, da izbjegava pitanja i probleme, te da odbacuje sebe.

Tijekom prvog mjeseca, dok smo se još sastajali jednom tjedno, razgovarali smo o svim stranama integrativnog postupka i primjenjivali ih, no uglavnom bismo se usredotočili na svijest o postojanju njegovih osjećaja. Znao sam da Jim još nije spreman uistinu započeti s radom na svojoj negativnoj energiji, sve dok jasno ne prepozna, a zatim i ne dođe u posjed svojih vlastitih osjećaja. No, zbog njega samog je bilo važno, da sagleda i onaj idealizam koji ga je ispunjavao.

Jim se, naime, često zabavljao smišljajući razne idealističke ciljeve, misleći da bi se sve sredilo, samo kad bi ih uspio ostvariti. Jedan je od njih bio – živjeti u nekoj duhovnoj zajednici. Drugi – započeti s radom na pomaganju drugima. Pokušao sam mu ukazati na mogućnost, da bi to mogli biti ciljevi koje pred sebe postavlja već integrirana osoba, no da ga oni neće dovesti do integracije, te da zaokupljenost njima služi jedino tome, da suzbije njegove stvarne osjećaje. Idealizam je, naime, bio način na koji je Jim odbacivao samog sebe, način na koji je bježao iz sadašnjeg trenutka i doživljavao sebe onakvim, kakav je jednom možda i bio. Trebalo mu je vremena da

shvati, kako mora napustiti svoju usmjerenost na ideale da bi uspio prihvatiti svoje osjećaje. Često bismo se morali i vratiti na ovo pitanje.

S idealizmom je bila povezana i njegova grižnja savjesti koju je osjećao stoga, što nije bio u stanju živjeti u skladu sa svojim idealističkim načelima. Jim je morao uvidjeti da je grižnja savjesti ovdje posve bespredmetna, te da je samo još jedan oblik odbacivanja sebe – njegova značajna obrana od mogućnosti, da uistinu i osjeti svoje trenutne osjećaje. I o ovome smo proveli dosta vremena u razgovoru.

Krenuli smo na pitanje njegove srdžbe. Ukazao sam mu na to, da je toliko velika količina ljutnje mogla nastati jedino suzbijanjima još iz ranijih vremena, te da su je trenutne okolnosti tek iznijele na površinu a ne i uzrokovale, ma koliko snažna ona bila. Pričali smo o tome sve dok nije shvatio ideju o emocionalnoj odgovornosti, te dok nije uspio intelektualno posjedovati vlastitu srdžbu.

Dok smo istraživali shvaćanje posjedovanja srdžbe, iznenada je iz Jima izbilo, kako zapravo ima opravdanje za svoju srdžbu koju osjeća prema ženi, te da je pritom posve u pravu, jer je on bio pošten u svemu što je činio, a ona to nije željela »prihvatiti«. Ova vrsta očekivanja bezuvjetnog emocionalnog prihvaćanja od strane partnerice, čini se da je i inače gotovo tipična za muškarce naše kulture. Jednako onako kako je Sandy projicirala svoje neispunjene potrebe od strane oca na svog partnera, očekujući da će je financijski uzdržavati i potpomagati, tako je i Jim projicirao pitanje neispunjenja vlastitih potreba od strane svoje majke. Njegovo je uvjerenje i očekivanje bilo, da ga žena mora prihvatiti ne postavljajući pritom nikakve uvjete, u svako doba, na bilo kojoj emocionalnoj ili seksualnoj osnovi, pa bi postajao sve zlovoljniji kad bi se ona tome usprotivila.

Objasnio sam Jimu da će jednom, kad ostvari prihvaćanje samog sebe, prestati biti ovisan o ženinu prihvaćanju. Mislio sam da se on nesvjesno nastoji riješiti napetosti uzrokovanih suzbijanjem srdžbe, tražeći seksualno olakšanje, (opet jedan uobičajeni i široko rasprostranjeni obrazac, i to učestaliji kod muškaraca, nego kod žena). Nije bilo načina da se s time radi izravno, već je valjalo očekivati da će s pročišćenjem osjećaja srdžbe doći i do popuštanja seksualne prisile. Kad sam nabacio ove ideje, Jim je uvidio njihovu istinitost, i to jasnoćom i hrabrošću koje će i obilježiti njegov cjelokupni budući rad na sebi.

Radili smo stoga na pročišćenju srdžbe. Osnovno oruđe za to bilo nam je integrativno disanje. Jim bi legao, aktivirao iscjeljujuću energiju i ušao u stanje Promatrača; odmah bi započeo disati ubrzano, glasno i punim plućima. Obično bi se, kao prvi osjećaj, pojavila njegova srdžba. Ohrabrio sam ga da napusti okrivljavanje, te da se pomakne na proživljavanje energije. Tražio sam da me bez prestanka izvješćuje o svojim osjećajima. Iz njegovih riječi – da proživljava srdžbu, i to bez okrivljavanja ikoga – znao bih u kojoj se fazi rada nalazi, te da se pročišćenje obavlja na uobičajeni način. Radili smo na pristupu ljubavi prema sebi, i to dok je još osjećao srdžbu, cijelo vrijeme radeći i na disanju. Jim je lako savladao upravljanje disanjem, pa smo sveukupno imali samo devet sati rada s disanjem. Rekao mi je da se uvijek osjeća znatno bolje nakon našeg sastanka, a gotovo je u polovini njih prolazio kroz dramatična pročišćenja. Znao sam da mu oslobađanje osjećaja donosi ogromno olakšanje i korist.

Jednom mi je opisao i kako vježba kod kuće, te da niti tamo nema nikakvih problema pri aktiviranju Promatrača i osjećanju ljubavi prema sebi. Kod kuće bi radio i s integrativnim disanjem i Disanjem pročišćenja, nalazeći da je svako od njih vrlo korisno, no ovisno o određenom vremenu i problemu, koji upravo obrađuje.

Savjetujući Jimu kako da se odnosi prema ženi, neprekidno sam naglašavao nereagiranje; nije smio reagirati niti izraziti svoju srdžbu, iako bi ga obuzela već i u onim najnužnijim dodirima sa ženom; morao bi je pohraniti u svijest, i kasnije je osloboditi kroz obradu postupkom. To mu je, već pretpostavljete, bilo teško i u tome nije uspijevao baš odmah. Tek nakon nekog vremena, kad smo već u dosta prilika radili zajedno, započeo je razvijati vještinu da zaustavi svaku reakciju.

Iza srdžbe su se nalazili osjećaji da je manipuliran, iskorištavan, nadziran. Osobno mislim da je Jim i bio u pravu, jer se njegova žena uistinu tako i ponašala. No, morao sam mu neprekidno ukazivati na to, da je on sam privukao baš takvu situaciju zbog upravo jednake količine energije, zapriječene u njegovoj podsvijesti, i to samo zato da bi je konačno postao i svjestan. Ovu je mogućnost morao prvo intelektualno prihvatiti, prije no što je mogao krenuti na rad s pitanjem moći. Ako bi uzvratio svađu i borbu, dao se uvući u bitku za prevlast nad djecom, čime bi samo iznova suzbijao energiju, i to zbog svog neprihvaćanja. Stoga je morao prihvatiti, barem emocionalno, da se

djeca udaljavaju od njega, a morao je prihvatiti i patnju koja bi nailazila s tim u vezi. Naglasio sam mu, da je njegova patnja već bila prisutna u njemu i prije nego što je došlo do ove situacije, te da je svrha same situacije i bila da se ona ukaže na površini.

Spoznaja o tome se pokazala njegovom prekretnicom. Jim nikada ranije nije preuzeo odgovornost za patnju koju je uzrokovao gubitak djece. Stoga sam mu ukazao na to koliko je bio ovisan o svojoj djeci, smišljajući za njih idealističke planove, pokušavajući kroz njih pronaći osobno ispunjenje, gledajući na njih kao na one koji će dati puni smisao njegovu životu. A ono, što se zapravo dogodilo, bilo je samo to, da je život naprosto pronašao načina pokazati mu, kako ispunjenje traži na pogrešnom mjestu – izvan samog sebe. Sama njegova očekivanja i ogromne nade koje je polagao u djecu već su jednom uzrokovale patnju zbog istog gubitka. Zato se sad trebao suočiti sa samom patnjom zbog tog gubitka, i integrirati je da bi nadišao svoje blokade na ovoj razini.

Njegove težnje za važnošću i značenjem u društvu, koje su se trebale ostvariti kroz djecu, pokazale su se kao sljedeći rezultat njegova neintegriranog središta Moći, u kojem se i nalazio dom njegove srdžbe. Morao je prestati tražiti zadovoljenje tih svojih prisilnih potreba kroz vlastitu djecu. Jer, prisilna žudnja za značajem bila je sljedeći osjećaj koji je trebao integrirati, i prestati se njime motivirati.

Radili smo sa shvaćanjem prihvaćanja, i predavanja rezultatima rada njegovog višeg Ja. Jimu je ovo već bilo poznato iz njegovih ranijih duhovnih vježbi, no nikada još nije radio s takvim osjećajima na toliko osobnoj razini. Postupno je razvio zavidan stav u odnosu na svoju patnju. Predavanje višem Ja postalo je vrlo korisna i važna snaga u njegovu životu.

U svojim osobnim vježbama, Jim je nastavio primjenjivati načela o kojima smo govorili. Najčešće se bavio radom na svojoj srdžbi; na bespomoćnosti i patnji zbog gubitka djece; na svom osjećaju beznačajnosti. Naučio je vrlo brzo aktivirati Promatrača u sebi, te donijeti iscjeljenje tim bolnim osjećajima. Za dovođenje osjećaja koristio je misli o svojoj ženi i djeci, a zatim bi svjesno odbacio okrivljavanje te krenuo u proživljavanje osjećaja. Ponekad bi samo radio s disanjem, i našao se uz ma koji osjećaj koji bi se tada pojavio. Radio je i s jednostavno oblikovanim potvrđivanjima, koja su učvršćivala njegovo prihvaćanje samog sebe: »Posve je u redu da sam ljutit;

Prihvaćam patnju radi gubitka svoje djece.« No, ova bi mu potvrđivanja ponekad i sama poslužila da u svijest dozove svoje bolne osjećaje koje bi potom promatrao.

Otprilike dva mjeseca nakon što smo se prvi put sreli, Jim mi je s ponosom objavio, da je sposoban suočiti se sa ženom i bez reagiranja, te nadzirati svoj osjećaj srdžbe prema njoj. Do svega je toga došlo zbog njegova napornog i redovitog rada na vježbama, te stoga, što je posve razvio sposobnost nereagiranja, sjedajući umjesto toga uz svoj osjećaj. U stvarnosti se situacija nije nimalo izmijenila, no Jim je sam shvatio, kako ipak postoji mogućnost za održanje veze s djecom, da je ta mogućnost stvarna i ostvariva, te da ga njegova žena više ne može blokirati kad jednom uspije osloboditi one osjećaje i pobude, koji su ga prisiljavali da čitavu situaciju gleda na izokrenut način i reagira posve neodgovorno.

Dok ovo pišem, proteklo je već gotovo deset mjeseci od našeg prvog susreta. Jim je uspješno pročistio velik dio svojih suzbijenih osjećaja i javlja mi da je mnogo smireniji u odnosima i razgovorima sa ženom. Ne boreći se više protiv nje, shvaća da do određenog stupnja ne nasjeda i ne prihvaća njenu igru, što bi joj pružilo opravdanje da djecu udalji od njega. Svojim prestankom reagiranja prisilio ju je da postane razumnija, što je zapravo odgovor na promjenu nastalu u njemu samom, i jer bi se sad ona pokazala nerazumnom kad bi ustrajala na bivšim reakcijama. Njegov je odnos s tom ženom očito karmičke prirode; vjerojatno dijele priču koja se ponavljala, i seže u više života.

Sve dok Jim zadržava svoj stav nereagiranja prema njoj, te dok integrira patnju za koju mi se čini da je ipak ona uzrokuje, oslobađa sebe negativnih spona koje među njima postoje. Zbog njegove hrabrosti i napornog unutarnjeg rada, te sad već posvemašnjeg razumijevanja snage koju pruža prihvaćanje, znam da će nastaviti sa svojim rastom. Mislim da i njegova sadašnja situacija dokazuje, da je bio uzoran primjer za pomake, do kojih dovodi unutarnja promjena.

ELLEN

Sa svojih 38 godina, Ellen vodi prodavaonicu konfekcijske mode u kojoj posljednje dvije godine radi sa svojim poslovnim partnerom, 37 godina, s kojim se već tri godine nalazi i u romantičnoj vezi. Poslovno ostvaruju osrednje uspjehe, te razmatraju da li nastaviti kao dosad,

ili ipak sve napustiti – i to ne samo trgovinu, već i njihovu vezu. Razlozi koji su Ellen natjerali da potraži pomoć savjetnika, bili bi: neprekidna i nerješiva tjeskoba vezana uz ostvarenje poslovnih rezultata, te problemi na koje je naišao njihov odnos.

Ellenina astrološka karta pokazala mi je sljedeća stresna područja u njenom životu: Sunce u drugoj kući – kući novca, do njega Saturn – planet straha i opstanka, u neskladnom odnosu prema Suncu koje predstavlja njenu volju i osobnost. Ona proživljava velik strah, dok pokušava zadovoljiti materijalne potrebe. Zatim, Južno Presjecište u Biku, pokazuje da njena prvenstvena opsesija – traženje materijalne sigurnosti, za nju znači nazadovanje u osobnom rastu; da bi krenula prema naprijed, trebala bi se usmjeriti na Sjeverno Presjecište koje leži u Škorpionu i predstavlja duhovnu obnovu. Kad bi to učinila, automatski bi se riješilo i njeno materijalno pitanje.

Ostavljala je dojam da je tjera nerazuman strah od preživljavanja. Neintegriran, taj je strah uporno izazivao i privlačio okolnosti poslovnog neuspjeha i nesigurnosti. Proživljavala je i svoju projekciju – reagirala bi na okolnosti koje je sama stvorila / privukla, proživljavajući potom još veći strah, ulazeći tako u ciklus koji se sve više širio.

Čim smo započeli razgovarati o ovim glavnim crtama, Ellen je izjavila kako je nekad ranije bila slikarica, te je osjećala da svoju duhovnost izražava kroz svoju umjetnost; no, tada je odlučila potražiti veću materijalnu sigurnost. Prilika u svezi trgovine pojavila se zajedno s njenom ljubavnom pričom; osjećala je da ne bi bila sposobna voditi je posve sama. Tako je njen partner vodio posao, a ona se bavila prodajom. No, čim su započeli sa zajedničkim radom, pogoršao se njihov ljubavni odnos. Ellen je mislila kako je razlog tome velik broj njihovih svakodnevnih poslovnih kontakata, zbog čega je oboje postalo izloženo raznim stresovima izvana.

Moj je prvi korak u radu s Ellen bio, da je uputim u moguće dubine njenog straha, te joj ukažem na to, koliko je on nerazuman, jer, ne samo što u njenoj prošlosti nije bilo nekog vidljivog razloga za nj, već je ona sama projicirala vlastiti suzbijeni strah, i to na posve neodgovarajuće okolnosti u njenoj trenutnoj životnoj situaciji. Njena sposobnost da shvati prirodu suzbijanja, projekcije i pročišćenja bit će odlučujuća za to, hoće li moći ostvariti napredak u svom unutarnjem rastu. Bila je sposobna shvatiti sve ove koncepte, a i preuzeti odgovornost za svoj strah.

Kao sljedeće, trebalo je krenuti na samo prihvaćanje straha. Objasnio sam joj kako dopušta sebi da je strah motivira te tako upada u mehanizam odbacivanja sebe. Naslijepo je reagirala na strah. Bojala se samog straha. Odbacivala je sebe, očekujući da bi budući uspjesi ustaljenog poslovanja razriješili sve njene strahove – doslovno je ovisila o ideji budućih ostvarenja i uspjeha. Zapriječila je svoje osjećaje straha sanjarenjem o uspjehu u budućnosti.

Radili smo na prihvaćanju i izravnom proživljavanju tijekom šest sastanaka. Čim je njeno prihvaćanje postalo veće, bilo je moguće i proživljavanje njenog straha. Radili smo tako, da smo prvo krenuli na razdvajanje straha od objekta samog straha. Koristeći objekt (prodavaonicu) da bismo joj u svijest dozvali strah, rekao sam joj neka napusti sve misli o poslu, ali da ostane uz strah. Razvila je sposobnost da ostane samo uz svoj strah, a ne i uz svoje projekcije. Krenula je dublje u proživljavanje čistog straha. Nakon većine naših sastanaka, osjećala bi se bolje, iako je jednom prilikom spomenula, kako joj proživljavanje straha jako nalikuje »odlasku zubaru«.

Odgovorio sam joj, da joj se divim zbog takve hrabrosti, ali da nam je upravo oboma otkrila ključ – da postoji potreba intenzivnijeg rada na njenoj ljubavi prema sebi. Dosta smo vremena proveli pobuđujući njenog Promatrača zajedničkim naporima, vježbajući neidentificiranje, te potičući iscjeljujuću snagu višeg Ja. Mogao sam s njom ući u meditaciju da bismo zajednički izgradili dovoljno energije.

Razvili smo i osobni program namijenjen njenom vježbanju kod kuće. Naučio sam je meditacije s radom na disanju, o kojima sam govorio u poglavlju 11, ali joj dao i poneki osobni recept; kako se njena energija blokirala između njene prve (Saturn)i treće čakre (Sunce), trebala je naizmjence disati u oba ova središta naglašavajući ih oba još i kroz joga položaje. Ellen se uglavnom koristila Disanjem pročišćenja, jer ga je smatrala mnogo ugodnijim zbog njegove nježnosti, umjesto snažnim integrativnim disanjem, ali bi ponekad ipak uz određene joga vježbe koristila i nježnije oblike izvedbe Integrativnog disanja.

I dok smo napredovali u radu, pokazalo se da je kao dijete, prilikom jednog pada doživela lom trtične kosti, te imala nakon toga velikih poteškoća s njenim zaliječenjem. A ta se kost odnosila upravo na prvu čakru. Moje je tumačenje bilo, da je ova »nezgoda« bila rezultat straha koji je već tada nosila u prvoj čakri; tu se energija

izgrađivala tolikom brzinom, da se morala osloboditi kroz ozljedu. Zatražio sam da se vrati u to vrijeme, i radio s njom na osjećajima koji su se pojavili u svezi s tom nezgodom. Izvijestila me kako proživljava još više straha, ranjivosti i bespomoćnosti, ali se u njenom djetinjstvu nisu mogli pronaći bilo kakvi drugi posebni osjećaji u kojima bi mogla pronaći uzroke ove bespomoćnosti, osim već opisane ozljede. Radila je na pročišćenju osjećaja, vezanih uz tu traumatsku ozljedu, otvarajući se pritom i svim ostalim osjećajima koji su je okruživali. Uvijek bi mi iskazivala koliko se bolje osjeća nakon sastanaka sa mnom, te koliko je svjesna toga da su se suzbijena osjećanja uistinu i pročistila.

Bio sam zadovoljan napretkom koji sam primjećivao da ostvaruje u svom radu. Međutim, nakon otprilike dva mjeseca, ona mi reče kako se njen strah i tjeskoba iznenada pojačavaju i postaju gori no prije, u skladu s nekim problemima koji su se pojavili u poslu. Čak je počela pušiti i manje količine marihuane, iako ne redovito. Pogledavši iznova u njenu kartu, primijetio sam da se Saturn u svom kretanju našao u svezi s njenim natalnim Suncem. To je ukazivalo na jedno razdoblje od otprilike tri tjedna, u kojem će se sva pitanja u odnosu na njene strahove pojačati. Rekao sam joj da se radi o kritičnom vremenu, da to pogoršanje predstavlja i krizu u njenom iscjeljenju, ali i dobru priliku za velik dio daljnjih emocionalnih pročišćenja; to će proći za nekoliko tjedana, no ona bi to mogla iskoristiti za vlastito dobro ako upravo sada ostane vjerna svom unutarnjem radu i ne započne odbacivati sve ono što joj se događa. .

Iz ovih smo se razloga počeli susretati češće – dva puta tjedno. Pokušao sam je ohrabriti da nastavi i samostalan rad na sebi, no osjećala je da joj je upravo sad potrebna moja podrška. Naš se rad odvijao na sličan način kao i dosad. Ellen bi sjedila obuzeta radom na svojim tjeskobama, unoseći u njih iscjeljujuću energiju i ljubav prema sebi, te radeći na disanju. Ja bih radio s njom putem dodirnog rada na tijelu, te na nekim polaritetima između njene prve i treće čakre. Uistinu je pokazivala zadivljujuću hrabrost i sposobnost za otvaranje sjenama koje je nosila u sebi.

Ovo se razdoblje pokazalo pravom prekretnicom. Nakon što je ono prošlo, Ellen me izvijestila da se osjeća bolje no ikada u posljednjih nekoliko godina, te da su se i u poslu stvari na neki način riješile. Nakon još nekoliko tjedana, odlučili smo da se viđamo tek

jednom tjedno. Ellen se očito posvetila svom osobnom vježbanju kod kuće, pa sam osjećao da već raspolaže sposobnostima da nastavi i sama. U tom smo trenutku radili zajedno već oko četiri mjeseca.

Tijekom svih naših sastanaka, nikada nije doživjela nikakve vrhunce pročišćenja, emocionalnog pročišćenja bilo kojeg oblika; nije čak niti zaplakala baveći se svojim strahovima vezanim uz ozljedu u djetinjstvu ili strahovima u svojim prošlim životima. Pa ipak, činilo se da dovoljno izvorno doživljava pročišćenje svog suzbijenog i neuobičajeno velikog straha. Na jednom od naših, sad već prorijeđenih sastanaka, izvijestila me o iskustvu koje je proživjela radeći sama, kod kuće.

Čitala je neku knjigu o uzjamnim ovisnostima, i započela razmišljati o svojoj ljubavnoj vezi – je li i ona uzajamno ovisna. Sjedila je tijekom meditacije sa svojim strahom, kad je odjednom osjetila da se boji svog partnera. Istog je trenutka došla u dodir i sa svojom srdžbom – srdžbom na partnera o kojem je ovisila i istovremeno ga se bojala. Ta ju je spoznaja dovela do pravog pročišćenja ove srdžbe. Zahvatio ju je dubok emocionalni stres, i plakala je, uvidjevši tako da je njena duboka nesvjesna mržnja prema partneru bila pravi razlog, koji je uglavnom i doveo do njihovih emocionalnih i seksualnih problema. Povezala je svoju sadašnju ljubavnu vezu sa svojim ocem, i činjenicom da je u osnovi prema njemu gajila vrlo slične osjećaje. Znala je već dovoljno kako bi dopustila da se pročišćenje nastavi, pa je nastavila plakati još gotovo puna dva sata.

Naravno, ja sam odmah – još kad smo se sreli po prvi put – uočio, da je Ellenina ljubavna veza duboko uzajamno ovisna. Nisam to tijekom rada želio naročito isticati, jer sam znao da je njen problem sa strahom onaj koji je izvoran, a bilo ga je ionako vrlo mnogo za integrirati. Bilo mi je drago što je samostalnim radom naišla na pitanje ove svoje ovisnosti.

Sada, oko osam mjeseci nakon našeg prvog susreta, Ellen i dalje nastavlja s radom na sebi. Izvještava me koliko su se dramatično smanjili njeni strahovi i tjeskoba, no da još uvijek ima štošta za integriranje po tim pitanjima. Rekao sam joj kako joj to možda i jeste životna zadaća, pa je prihvatila i da taj osjećaj možda nikada niti neće uspjeti pročistiti do kraja. Međutim, bitno je, da je strah više nije motivirao; dopustila mu je da postoji kao njena podosobnost. Više ga se niti ne boji, već nježno brine o njemu. A to su okolnosti

koje će joj dopustiti da nastavi s pročišćenjima, te da sve stavi u okvire normalnog.

U njenu se poslu nije ništa dramatično izmijenilo; no sada već misli, kako situacija i nije onoliko loša koliko je ranije mislila; pa konačno, ona i partner uspijevaju od tog posla posve pristojno živjeti. Osjeća se ornom, spremnom da radi i na sljedećem stupnju svog rasta – na svom odnosu i na onome što sama ulaže u njega. Nastavljamo sa susretima jednom mjesečno, no sad se već posve samostalno bavi velikim dijelom svog unutarnjeg rada.

RAD U GRUPI

Kako sam dosad govorio o svom radu s pojedinim klijentima, valja spomenuti i pristup koji imam u radu s grupama. Otkrio sam da se integracija ponekad može mnogo lakše postići u grupi, nego u bilo kojem drugom obliku rada. Jer, grupa postaje izvorište energije kojom se svaki pojedinac može poslužiti, te je zatim koristiti da bi njome potpomogao svoj osobni rad. Kolektivna energija grupe može narasti i do vrlo značajnih razina, postajući glavno pomoćno sredstvo za postizanje preobrazbe.

U radionicama koje vodim uvijek volim koristiti rad u manjim, osobnijim grupama zbog bližih međusobnih odnosa polaznika, no prvenstvena mi je namjera iskoristiti energiju grupe za olakšavanje njihova pojedinačnog rada. Ovo smatram vrlo korisnim, i to iz sljedeća dva razloga:

Ako je za osobu Integrativni postupak i unutarnji rad nešto posve novo, grupna joj energija pruža jak poticaj za vježbu; mnogo lakše može naučiti postupne korake u radu, osluškujući um i ritam grupe. A ako je osoba već stekla neku uvriježenu praksu, grupna joj energija može pružiti moćan poticaj za integriranje onih pitanja kojima se možda sama opire.

Grupni rad obično započinjem radom na psihičkom opuštanju, te s nekoliko joga položaja. Zatim kao grupa ulazimo u stanje Promatrača, dobivajući time pristup iscjeljujućoj energiji i ljubavi prema sebi. Već sâm za sebe, ovaj korak ima ogromnu moć koja se stvara kad svi zajedno izvode istovremeno iste vizualizacije.

Nakon toga, započinjem s dubljim radom. Podsjećam polaznike da su osjećaje i pitanja koja iskrsavaju najčešće povezana s jednom

od četiri niže čakre, te da disanjem u odgovarajuće središte mogu znatno ubrzati i ojačati njihovo integriranje:

1. **OPSTANAK:** Strah, nesigurnost, nervoza, te tjeskoba zbog zdravlja, novca, imovine ili posla.

2. **UZBUĐENJE:** Žudnje za seksom, hranom, pušenjem, alkoholom, drogama ili zabavom.

3. **MOĆ:** Srdžba, bespomoćnost, beznačajnost, ili nedostatak smisla u životu.

4. **SRCE:** Usamljenost, ljubomora, razočaranje u ljubavi, tuga i bol, ovisnost o ljubavnoj vezi.

SVE ČAKRE: Depresija, stres.

Na našim sastancima prvenstveno se kao oruđem koristimo radom na disanju. To je neintelektualno sredstvo, kojim se pročišćavaju one podsvjesne osjećaje koje oblikuju osnovu svih problema koje proživljavamo. Sastanci na kojima radimo s disanjem postaju vrlo snažni i nabijeni osjećajama, jer ono znatno olakšava unutrašnja oslobađanja.

Tražim od sudionika da sjednu ili legnu, što im se već čini udobnijim, te započnu s integrativnim disanjem, i to punim plućima i punom brzinom. Moraju regulirati jačinu fizioloških i emocionalnih aspekata koje proživljavaju, usporavajući ili ubrzavajući stupnjeve disanja, dišući u tijelo ili u odgovarajuću čakru, te postajući osjetljivi na osjećaje u samoj čakri, ili bilo gdje drugdje u tijelu. Dok nastavljamo s radom, neprekidno pobuđujemo osjećaje ljubavi prema sebi i iscjeljujuću snagu višeg Ja, kako bi pročistila negativnosti koje izbijaju na površinu.

To je vrlo intenzivan rad. Kad im se jednom dopusti da imaju i prihvate do tada suzbijane osjećaje, i objasni tehnika kojima te osjećaje počinju svjesno obrađivati, polaznici znaju doživljavati prava pročišćenja, za njih prepuna značenja. Ipak, treba spomenuti da ovom načinu rada valja pristupiti oprezno i staloženo. Osobe kojima je unutarnji rad posve nov, moraju ispitati sebe i svoju unutarnju procjenu – misle li uopće, da bi im ovakav rad i postupak mogao postati

odgovarajući način za njihov početak rada na sebi. A osobama koje su doživjele neke velike traume u svom životu, ne bih preporučio da se uključe u nj bez dopuštenja njihova psihologa.

• • • • • •

DODATAK

ASTROLOGIJA I INTEGRATIVNI POSTUPAK

Otkrio sam da se astrologija vrlo prirodno uklapa u *Integrativni postupak.* I prije no što sam stekao spoznaje i radno iskustvo s načelima samog postupka, pristupao sam astrologiji da bi me upozorila na ono što sam smatrao problematičnim dijelom svoje vlastite prirode, ili neke druge osobe, i što bi trebalo smanjiti na najmanju moguću mjeru, ili izbjegavati; tada još nisam imao spoznaja o značenju prihvaćanja. Rezultat toga je bio – suzbijanje osjećaja i vlastitih iskustava. U pristupu svom unutarnjem radu uz uključen stav o prihvaćanju, astrologija mi pomaže više no ikad u prepoznavanju energija koje je potrebno integrirati, te mi pruža uvid u motivaciju i osnovu psiholoških krinki koje često znamo staviti na sebe. Prijelaz i napredak može se iskoristiti kao pokazatelj za pitanja koja je potrebno obraditi kad jednom naiđu – a to su upravo vremena, u kojima se njima i treba odmah pozabaviti.

Razvio sam određenu sukladnost između planeta i čakri, koja se pokazala vrlo korisnom prilikom povezivanja emocionalnih i psiholoških pitanja s našim tijelom. Aspekti između pojedinih planeta predstavljaju zapravo naše zapreke ili usklađenosti energija između pojedinih čakri, što ovisi o prirodi samog aspekta. Čakre, koje su pod tim utjecajem, mogu stoga biti obrađivane izravno, disanjem u njih, jogom, masažom, polarnošću i stezanjem tih dijelova tijela (kod nižih čakri). Pripisujući pojedine planete čakrama, koristio sam taoistički sustav čakri koji ide dublje u pojedinosti s obzirom na energetska središta, nego klasični Hindu model. Otkrio sam, da bi nam od koristi u radu na sebi mogle biti ove dodatne točke:

PLANETA	ČAKRA
Jupiter	**Kruna**
Neptun	**Treće oko**
Merkur / Uran	**Grlo**
Venera	**Srce**
Sunce	**Solarni pleksus**
Mjesec	**Pupak**
Mars	**Donji abdomen**
Pluton	**Perineum**
Saturn	**Korijen**